AGOSTO 2026

Selecciones

READER'S DIGEST

VIAJES

Alaska: la tierra de los tótems

PÁG. 94

AMOR

SALUD

Mitos sobre el cáncer

PÁGINA 76

PSICOLOGÍA

Cómo potenciar las aptitudes sociales

PÁGINA 34

El gran robo de libros raros en Europa PÁGINA 62

LA REALIDAD DEL AMOR

Un psicoanalista explica los patrones del amor

PÁGINA 70

Revistas.PeruRadio.net.pe

¡Presuma de abdominales!

Consiga el cuerpo que siempre ha soñado

¡cómodamente y sin salir de casa!

ÉXITO EN TV

¡NOVEDAD!

SISTEMA DE APOYO OSCILANTE
(sujeta la columna al subir y bajar)

Sin sobrecargar la zona lumbar, sin riesgo de lesiones

Incluye dos bandas de resistencia para ejercitar todo su cuerpo

Obtendrá **brazos y hombros atractivos, tríceps fuertes, bíceps esculpidos, un pecho firme, glúteos duros y piernas definidas**, ¡además de unos **abdominales perfectos**!

Disfrútelo con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES
  (15 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida para Península y Baleares.

¡REGALO SORPRESA!

902 107 902

Selecciones READER'S DIGEST

EY29

GALERIA DEL COLECCIONISTA | Avda. de Manoteras, 50 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

QUERIDOS LECTORES

Aprender a amar

"SE VIVE mejor cuando se es consciente de la realidad del final." El psicoanalista Stephen Grosz, autor de varios libros —el último de ellos, *Trabajos de amor*—, habla desde el diván sobre cómo encontrar y conservar el amor, a la luz de más de cuarenta años de conversaciones sinceras y sorprendentes con sus pacientes.

En la entrevista "Los patrones del amor" (pág. 70), el psicoterapeuta aborda el amor desde una perspectiva realista: no hay amor sin pérdida. Aceptar este hecho, sostiene, nos ayuda a entendernos mejor y a cambiar los patrones que solemos repetir en nuestras relaciones personales. No te la pierdas.

En el mes de descanso por excelencia, hablamos también de las competencias sociales o *soft skills*, hoy más valoradas que nunca ante el auge de la tecnología: la creatividad, la empatía, el ingenio, el criterio y la capacidad de atención son cualidades netamente humanas, las que marcan la diferencia entre nosotros y una máquina. Lo puedes leer en "Las nuevas aptitudes" (pág. 34).

Nos ocupamos también de los mitos en torno al cáncer, una enfermedad que causa pavor y que, por eso mismo, es terreno fértil para las falsas creencias. Dos expertos desmontan, en la página 76, varias afirmaciones extendidas sobre esta enfermedad.

Por último, viajamos hasta Alaska (página 94), tierra donde los pueblos indígenas nos han dejado multitud de tótems, monumentos coloridos y llenos de significado.

Recordamos, en nuestra sección de Clásicos, el naufragio del Oceanos, un crucero que se hundió frente a las costas de Sudáfrica en el verano de 1991 (pág. 102).

Como siempre, mucho por leer y descubrir.

¡Feliz lectura y feliz mes de agosto!

FOTO: PABLO RODRIGO

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO
EDITORA
natalia_alonso@selecciones.es

Revistas.PeruRadio.net.pe

CONTENIDOS

Artículos

70
EN PORTADA
LOS PATRONES DEL AMOR
¿Por qué fracasan las parejas una y otra vez por las mismas razones?

34
PSICOLOGÍA
Las nuevas aptitudes
Las competencias sociales nunca han tenido tanto valor.

46
DRAMA
Salvar a un bebé
Una enfermedad muy rara amenazaba la vida de un bebé.

58
SONRÍE
¿Quieres saber lo mucho que no sabes?
Intenta responder a las preguntas de un niño pequeño.

62
MISTERIO
El gran robo de libros de Europa
¿Quién estaba detrás del robo de valiosos libros en bibliotecas europeas?

76
SALUD
¿Verdadero o falso?
Dos expertos desmontan mitos sobre el temido cáncer.

84
FOTOGRAFÍA
Fabricado en papel
Del origami hasta una gran catedral.

90
HISTORIA
Érase una vez la televisión
La historia parece haber olvidado al artífice de la televisión que revolucionó nuestras vidas.

94
VIAJES
En tierra de los tótems
En Alaska, los pueblos indígenas crearon significativos y coloridos monumentos.

102
CLÁSICOS RD
El último viaje del Oceanos
Mientras un crucero se hundía, la tripulación se puso a salvo dejando a los pasajeros en manos de unos pocos valientes.

PORTADA:
FOTO ADOBE

Revistas.PeruRadio.net.pe

Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Globos aerostáticos**

TODO LOS BUENO

9 **Santuario frente a la adversidad**

HÉROES

10 **Una escalera inalcanzable**

14 **Termina esta frase**
Mientras contemplaba las nubes pensé...

CARTAS

16 **Tú lo dices**

FOCO

30 **Russell Crowe**

Salud

BIENESTAR
CUERPO & MENTE

17 **Microcambios frente a la inflamación**

20 **Noticias del mundo de la medicina**

El arte de vivir

COCINA

23 ***Poke Bowl***

13 COSAS

26 **Wikipedia**

29 **Citas citables**

26

Humor

22
La risa, remedio infalible

61
Gajes del oficio

94

Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**

Revistas.PeruRadio.net.pe

© GETTY IMAGES/FINNBARR WEBSTER

Revistas.PeruRadio.net.pe

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →

Revistas.PeruRadio.net.pe

© GETTY IMAGES / FINNBARR WEBSTER

Revistas.PeruRadio.net.pe

...DE OTRA MANERA

Desde hace décadas, los aficionados a los globos aerostáticos de todo el mundo se dan cita en la Fiesta Internacional de Globos de Bristol, que se celebró por primera vez en 1979. El festival ha convertido esta ciudad del sur de Inglaterra —con una rica historia marítima— en centro neurálgico del vuelo en globo aerostático. Este año, del 7 al 10 de agosto, los espectadores tendrán la oportunidad, dos veces al día, de presenciar un despegue masivo de más de 100 globos, si el tiempo lo permite.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
READER'S DIGEST

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

Reader's Digest se publica en más de 30 países.

© 2026 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo
Stephen Colvin

Fundadores de Reader´s Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión sobre los artículos y reportajes de la revista.
Puedes también mandar anécdotas divertidas y verídicas para nuestras secciones de humor.
Escríbenos a:
redaccion@selecciones.es

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono
902 757 051 y 91 111 74 52
(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)
Email
clientes@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email
redaccion@selecciones.es
Dirección
Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

SÍGUENOS EN FACEBOOK

www.facebook.com/Selecciones

SÍGUENOS EN

@SeleccionesRd

Revistas.PeruRadio.net.pe

Todo lo

BUENO

RAZONES PARA SONREÍR

Santuario frente a la ansiedad

Caroline Fanning

APRIL STEWART NO esperaba que este santuario de primates donde acoge a monos araña, titíes y kinkajúes rescatados se convirtiera en una fuente de consuelo para personas con trastorno de estrés postraumático. Tampoco lo esperaba John Richard, veterano del Ejército al que a veces le cuesta salir de casa. Pero entonces conoció a un mono llamado Louie mientras hacía voluntariado en el Gulf Coast Primate Sanctuary de Stewart, en Misisipi. "Obviamente no puedo entenderlo, pero sé que me está diciendo que me quiere", dice Richard sobre los abrazos de Louie y su parloteo constante en su oído.

"Si John aparece, todos los demás pasan a un segundo plano para Louie", añade Stewart.

Stewart, que sirvió en la Fuerza Aérea, asegura que "generar confianza con los monos suele reflejar lo que tenemos que hacer por nosotros mismos para recuperar la confianza en las personas", afirma.

"Siempre hablo del santuario a cualquiera que sufra ataques de pánico o ansiedad", dice Richard. "No me di cuenta de que iba a tener ese efecto en mí".

APRIL R STEWART (2)

Revistas.PeruRadio.net.pe

HÉROES

Desde la proa de su barco vio a alguien en apuros y se lanzó al canal

Una escalera inalcanzable

Nicole Gommers
FOTOGRAFÍA: *Paul Robert*

EL 17 DE MAYO DE 2026, el capitán de navegación interior Perry Rijnberg, de 35 años, atraca en el canal Bruselas-Escalda a primera hora de la tarde. Su barcaza de arena *Rapide*, de color blanco y azul claro, no es precisamente una embarcación pequeña, con sus 81 metros de eslora. El barco navega desde su base en Hardinxveld-Giessendam, en los Países Bajos, hacia Bélgica varias veces al mes —a menudo a Bruselas, a veces a Lieja o Gante— para descargar su carga. El *Rapide* tiene una capacidad de carga de nada menos que 2.000 toneladas, lo que equivale a unos 70 camiones. La arena se mezcla con agua en la bodega y, una vez en su destino, se bombea el agua y la arena se utiliza para la construcción de carreteras y edificios.

El capitán Rijnberg proviene de una auténtica familia de capitanes. Dirige su negocio junto a su mujer y su hermano. Es la sensación de libertad lo que hace que navegar sea tan maravilloso: la inmensidad del agua, la vida en el muelle, las luces de los puentes en los meses oscuros y la hermosa naturaleza que se despliega ante su vista en primavera y verano.

En ese bonito día de primavera, Rijnberg ve el muelle a su izquierda desde la timonera. A la derecha hay un polígono industrial. Están descargando el *Rapide* cuando Rijnberg y su mujer oyen gritos. "Al principio no le prestamos atención: había mucha gente alrededor. Y en un día tan bonito, es posible que

Revistas.PeruRadio.net.pe

El capitán Perry Rijnberg en la cubierta de popa de su buque de transporte, desde donde saltó al agua.

Revistas.PeruRadio.net.pe

alguien se tirara al agua". Aunque él desaconsejaría nadar en este lugar: el canal Bruselas-Escalda tiene unos 7 metros de profundidad, por lo que el turbio agua siempre está fría. Hay mucho plástico flotando y no huele muy bien. Los grandes barcos provocan corrientes y los muros del muelle tienen unos cinco metros de altura. Hay algunas escaleras en el muelle, pero se detienen al nivel del agua. Y ese

¿HAY UNA PERSONA EN EL AGUA? ¿UN TROZO DE MADERA? ES DIFÍCIL VERLO DESDE LEJOS.

día en concreto, el nivel del agua está bastante bajo, dejando los escalones a unos 40 centímetros por encima del agua. Así que puedes bajar fácilmente al agua desde el barco, pero desde el agua apenas llegas a los escalones.

En cuanto Rijnberg y su mujer se dan cuenta de que cunde el pánico en el muelle, él corre desde la popa del barco —un poco hundida debido a la descarga— hasta la proa, para poder ver lo que pasa. Y entonces lo ve: hay algo en el agua. ¿Es una persona? ¿Un trozo de madera a la deriva? Es difícil desde la distancia, pero entonces ve una cabeza que se sumerge y vuelve a salir. Es una mujer. "¡Lanza un salvavidas!", le grita Rijnberg a su mujer, y se apresura hacia las escaleras del muelle y baja.

No hacer nada no es una opción, porque al correr hacia el agua ve que la situación es grave. La mujer intenta desesperadamente alcanzar la escalera, pero su cabeza vuelve a sumergirse. "No tenía fuerzas para subir". Desde los escalones, agarra a la mujer por el brazo. Intenta subirla, pero no puede: presa del pánico, parece estar resistiéndose. Así que Rijnberg se lanza al agua. "Fue como en piloto automático: todavía llevaba puestos los zapatos y el teléfono en el bolsillo".

Ha aprendido los fundamentos del salvamento durante su formación como patrón. Acerca a la mujer a la escalera, mientras uno de los marineros intenta tirar de la mujer hacia arriba. Tampoco funciona. Rijnberg se da cuenta del olor acre a alcohol. Así que no le queda más remedio que mantenerla a flote como pueda. "Deslicé la boya que mi mujer había lanzado bajo sus nalgas, conseguí colocarla de espaldas contra la pared y sujetarla con fuerza. Apoyé las piernas contra el muro del muelle y pude agarrarme con una mano al peldaño más bajo de la escalera, manteniendo a la mujer sujeta entre mi cuerpo y la pared".

Permanecen en el agua, a unos 12 grados centígrados, durante más de 20 minutos, en una posición imposible que exige mucha fuerza de Rijnberg. "Temblaba por el esfuerzo". Todo pasa a su alrededor. Piensa en su mujer, que se asegura de que sus hijos pequeños estén en casa. Intenta hablar con la

Revistas.PeruRadio.net.pe

Perry Rijnberg en la cabina de su barco.

mujer, pero su francés no es muy bueno. “La oí decir algo como: “Déjame ir”. Pero pensé: “No, no me he tirado al agua para nada. Vamos a aguantar””.

Llega un policía al muelle. Se queda en tierra para indicar el camino a los servicios de rescate que se acercan. Entonces, la mujer se empieza a encontrar mal: tiene espuma en la boca y empieza a vomitar. Justo cuando Rijnberg siente que ya no puede aguantar más —apenas consigue mantenerla a flote—, llegan policía, ambulancia y bomberos, junto a una grúa que baja una plataforma. Dos buzos se lanzan al agua y empujan a la mujer hacia la plataforma. A Rijnberg le dan un buen empujón, para que pueda subir la escalera por su cuenta.

Una vez en tierra, sube a la ambulancia. “Tenía hipotermia y tuve que calentarme bajo una manta de rescate durante un rato. Como estaba bien, con el consejo de darme una ducha caliente y enjuagarme bien la boca, pude volver al barco. Terminamos nuestro trabajo y navegamos de vuelta a los Países Bajos”. Para entonces, la mujer ya se dirigía al hospital en otra ambulancia.

Solo cuando un periódico belga le llama y escribe con entusiasmo sobre su operación de rescate, Perry se da cuenta de que lo que hizo fue algo bastante especial. Al mismo tiempo, cree que fue lo más natural. “No puedes quedarte de brazos cruzados viendo cómo alguien muere ante tus ojos. Por supuesto que intervienes”.

Lamenta dos cosas. “No sé cómo está la mujer; solo supe por un periodista que le habían dado el alta del hospital. Hubiera estado bien que me hubieran informado de cómo estaba y cómo había acabado en el agua: ¿se había tirado, la habían empujado durante una discusión? Ayudaría a cerrar el tema”.

Una segunda cosa le molesta. “Informé al puerto y al periódico de que los escalones del muelle son demasiado altos. Hubiera estado bien que alguien me hubiera llamado para comentarlo. Si no se arreglan, podría costar una vida humana”.

Revistas.PeruRadio.net.pe

TERMINA ESTA FRASE

Un día, mientras contemplaba las nubes, pensé...

Bélgica
Eso es arte intocable.
TINE KLEER-DE KIEWIT

Canadá
Ahí está mi querido perro, que ya no está con nosotros.
MARNIE

Francia
Abuela, ¿qué opinas tú, allí arriba, de todo lo que está pasando aquí abajo?
SIDONIE CORABŒUF

México
¿Nos miran las nubes para intentar averiguar qué forma tenemos?
MAGDA LINARES

Colombia
¿Son bolitas de algodón?
SHAYDEE PINZON

Ecuador
No hay ningún cielo como el de Quito.
HECTOR TITE

Perú
Qué pequeños somos y cuánto nos queda aún por descubrir
JULY SAENZ

Argentina
Voy a recoger la ropa tendida porque va a llover pronto.
SOL GUZMÁN

(MAPA) GETTYIMAGE/PHYSICX

Revistas.PeruRadio.net.pe

FINLANDIA
Ahí está mi madre ahora.
JAANA MAANSALO

PAÍSES BAJOS
Tendría que hacer esto más a menudo.
AD GOLTSTEIN

ALEMANIA
Qué agradable es estar en un paisaje idílico en un día soleado de verano.
REGINA

AUSTRIA
Debería dejarlo todo y escalar una montaña.
KATHARINA

ESPAÑA
Que las nubes no luchan contra el viento y que sin embargo siempre llegan.
BEATRIZ PETITE

SUIZA
Ojalá pudiera volar.
KARIN

AUSTRALIA
El cielo es el límite [=todo es posible].
IAN THOMAS

Revistas.PeruRadio.net.pe

CARTAS

¡Bravo por los héroes!

La historia de “Héroes” del mes de mayo me ha recordado la catástrofe que vivimos en febrero de 2025, cuando un coche fuera de control arrolló a un grupo de pasajeros en una parada de autobús en Lausana (Suiza). Mi hija, mi nieta de 22 meses y una tercera persona fueron víctimas de este accidente. Los pasajeros ilesos les prestaron auxilio levantando el coche bajo el cual estaba atrapada mi hija, tal y como ocurre en esta historia. Mi hija sufrió fracturas y quemaduras en la espalda que requirieron un injerto. Mi nieta salió con vida a pesar de sufrir fracturas en la pelvis y las piernas. En medio de esta pesadilla, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los primeros intervinientes, a los socorristas y al personal del Hospital Universitario de Lausana.

—JEAN-MARIE MEYER, *Francia*

Hazte amigo de la IA (mayo 2026)

Estoy en un dilema. ¡Menuda oportunidad! ¿O no? La IA puede generar información falsa y aprender de ella más adelante. ¿Cuántas generaciones de IA harán falta hasta que tengamos una visión del mundo totalmente mutada y haya un signo de interrogación detrás de cada entrevista, de cada noticia? No quiero ni pensar en el uso militar de la IA. En cuanto un dictador se haga con una IA de gran alcance, sería una pesadilla apocalíptica. ¡No quiero volver a vivir eso!

—ISTVAN NESZMELYI, *Austria*

Revistas.PeruRadio.net.pe

Microcambios frente a la inflamación

Una nutricionista desvela algunos hábitos para desinflamarnos: de dormir bien a detectar a nuestros aliados

Cristina Barrous,
EN LA **REVISTA *MAGAS* (*EL ESPAÑOL*)**

LA INFLAMACIÓN DE BAJO GRADO es como una llama tenue que nunca se apaga del todo. No es el dolor agudo de una torcedura o una infección, pero está ahí latente, trabajando de fondo y desgastando.

Estar siempre cansada, sentir que tus digestiones son infinitas, tener niebla mental, hinchazón abdominal o incluso dificultad para bajar de peso... también son síntomas de esta respuesta inmunológica.

De hecho, la ciencia ha demostrado que está relacionada con enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, deterioro cognitivo e incluso problemas de ánimo.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Y lo curioso (y lo bueno y malo a su vez) es que no se produce por un único factor, sino por una suma de pequeñas cosas: lo que comemos, lo que dormimos (o no), cómo nos movemos, el estrés y hasta la calidad de nuestras relaciones sociales.

La buena noticia es que, igual que se acumula gota a gota, también se puede revertir poco a poco.

Y eso es lo que te quiero proponer: cinco pasos para desinflamarte, sin buscar la dieta milagro ni el plan radical, y con pequeños cambios sostenidos, que siempre son más poderosos que una gran transformación que dura una semana.

Cosas de abuelas

La dieta mediterránea tradicional sigue siendo el patrón más estudiado para combatir esta respuesta inmunológica.

Rica en verduras, frutas, legumbres, pescado azul, frutos secos, aceite de oliva y cereales integrales, ayuda a reducir marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva (PCR).

El truco está en no complicarse: sustituir una comida ultraprocesada por un plato sencillo, como lentejas con verduras, una propuesta al horno o una ensalada con garbanzos.

✦ **Microcambio**: elige una cena mediterránea tres veces a la semana en lugar de preparados.

Sospechosos habituales

No hay que demonizar todo, pero sí señalar qué productos son tu punto débil. ¿Refrescos?, ¿bollería?, ¿aperitivos de bolsa? Estos alimentos, por su exceso de azúcares, grasas trans y aditivos, mantienen la inflamación activa.

No hace falta eliminarlos todos de golpe: empieza detectando uno o dos y busca alternativas reales. Para ello, hazte la siguiente pregunta: ¿Qué es aquello a lo que sueles acudir cuando estás aburrido, nervioso o tienes sueño? Ahí está la respuesta.

✦ **Microcambio**: sustituye el refresco diario por agua con rodajas de naranja o limón, o las galletas de media mañana por un yogur natural con fruta.

En movimiento

El sedentarismo es gasolina para la hinchazón. Creo que el ver como inalcanzables los 10.000 pasos o la clase de *spinning* ha hecho que nos aplaquemos en cuanto a según qué objetivos.

Y no se trata de entrenar dos horas al día, sino de romper la inactividad. Moverse estimula la circulación, reduce los niveles de citoquinas inflamatorias y mejora la sensibilidad a la insulina.

Lo más efectivo es combinar la práctica aeróbica (caminar, nadar o, por ejemplo, montar en bicicleta) con la fuerza, porque los músculos liberan mioquinas con efectos que contrarrestan esta respuesta inmunológica.

✦ **Microcambio**: 30 minutos de caminata rápida cuatro días a la semana y dos sesiones cortas (de unos 20 minutos) en las que se hagan flexiones, sentadillas o ejercicios con bandas elásticas.

(APERTURA) NAEVERMILLION / STOCK.ADOBE.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

Duerme y respira

¿Quién iba a decirnos que lo más básico se iba a convertir en lo más excepcional? Dormir mal una noche ya dispara las citoquinas inflamatorias; hacerlo durante semanas seguidas las mantiene elevadas.

Lo mismo pasa con el estrés crónico: activa el cortisol y a la larga eso alimenta la hinchazón. El descanso y la gestión emocional no son lujos, son piezas clave del puzzle.

✦ **Microcambio**: apaga pantallas 30 minutos antes de dormir y haz 10 minutos de respiración profunda (4-4-6: inhalar 4 segundos, mantener otros tantos y exhalar seis). Si crees que hacerlo todos los días puede ser difícil, empieza poco a poco, quizás tres cada siete jornadas. Al final será tu cuerpo el que te lo pedirá.

Aliados invisibles

Los ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado azul, las nueces y las semillas de chía o lino, son uno de los nutrientes más estudiados en la reducción de la inflamación. Tomarlos con regularidad modula la respuesta del sistema inmune.

✦ **Microcambio**: añade dos raciones de pequeño tamaño de, por ejemplo, salmón y sardinas a la semana y un puñado (cerrado) de frutos secos al día.

Relación cambios-efectos

Cuando pensamos en desinflamarnos solemos imaginar una dieta extrema, suplementos caros o una rutina imposible. En realidad, la evidencia muestra que trabajar pequeños gestos y mantenerlos en el tiempo es lo que produce resultados reales. No subestimes lo sencillo:

- Cambiar una cena por un plato mediterráneo.
- Caminar 20 minutos tras comer.
- Cerrar el portátil 30 minutos antes de dormir.
- Llevar un puñado de nueces en el bolso.

Estos microcambios parecen poca cosa, pero son los que, día tras día, apagan la inflamación silenciosa y devuelven energía, ligereza y vitalidad.

La hinchazón de bajo grado no se resuelve con un único paso, sino con una suma de hábitos cotidianos. La gran transformación no existe: lo que sí lo hace es una suma de alteraciones pequeñas que, mantenidas en el tiempo, mejoran la salud.

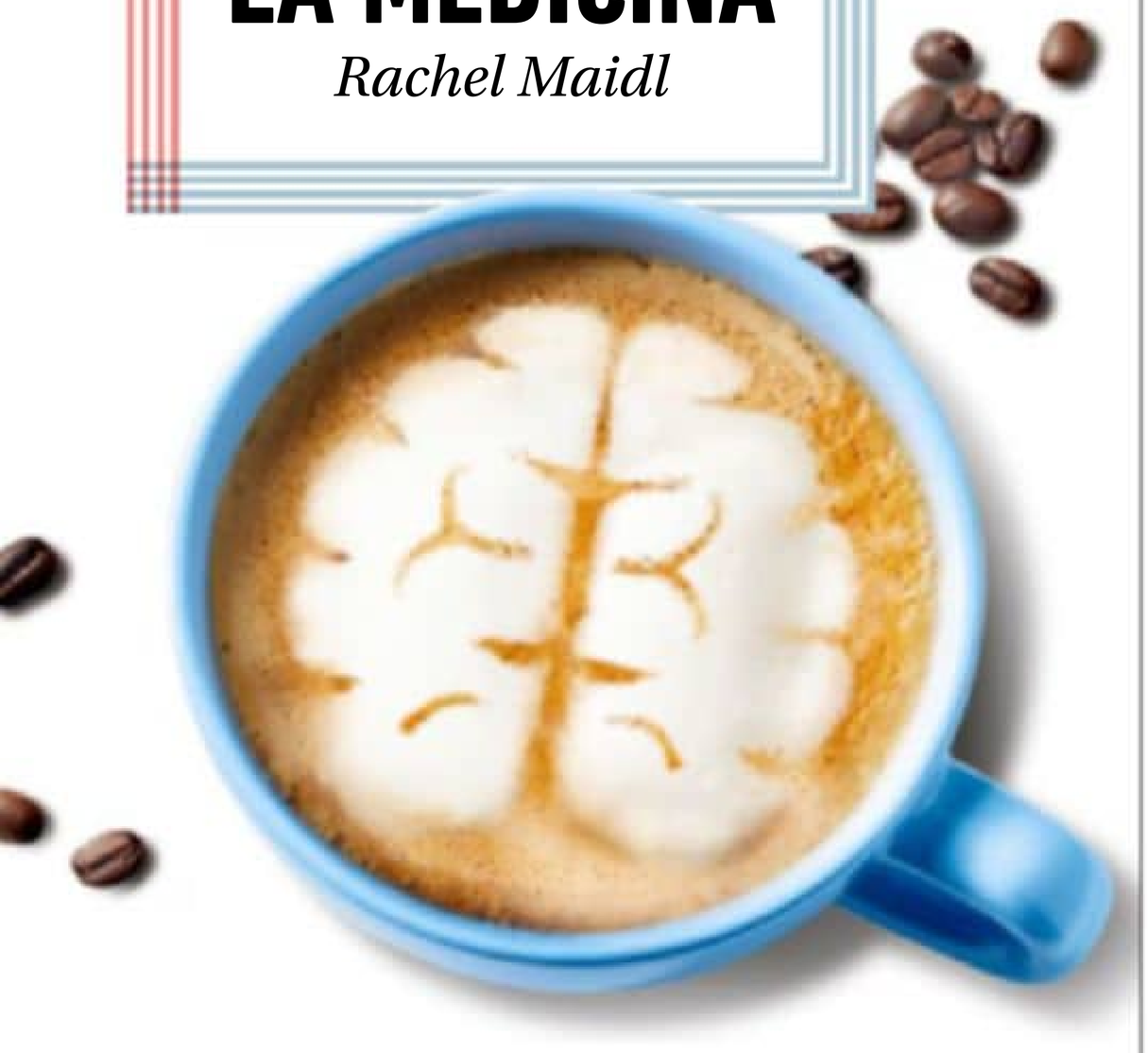
CIL MD / IMAGEN GENERADA CON IA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Noticias DEL

MUNDO DE LA MEDICINA

Rachel Maidl



EL CLUB DEL CAFÉ

Hay un montón de estudios que hablan de los beneficios del café, pero uno publicado este febrero en la revista *Journal of the American Medical Association* siguió los hábitos de consumo de bebidas calientes de más de 130.000 trabajadores de la salud durante un promedio de 37 años. Los investigadores de Harvard informaron que quienes toman café habitualmente tienen un deterioro cognitivo significativamente menor en la vejez que quienes no eligen una taza de café por la mañana. Se descubrió que quienes tomaban dos o tres tazas al día (o una a dos tazas de té) presentaban menor deterioro. ¿El problema? El descafeinado no sirve. Solo las versiones con cafeína se asociaron con cerebros más sanos.

Desajuste circadiano

Los noctámbulos tienen un 79% más de probabilidades de obtener una puntuación baja en general en el "Life's Essential 8", la medida de salud cardíaca de la Asociación Estadounidense del Corazón, en comparación con las personas que se sienten más alerta alrededor del mediodía. Según un estudio que analizó a más de 320.000 personas en Reino Unido, tener un desajuste circadiano (una diferencia entre tu reloj interno y tu horario externo) puede causar problemas y hacer que ciertos hábitos sean más probables, como no dormir o comer bien, o abusar del alcohol o los productos de tabaco.

¿Cuál es la frecuencia?

Científicos de la Academia China de las Ciencias descubrieron que los monos con marcadores de la enfermedad de Alzheimer mostraron mejoras en su salud que duraron semanas, como resultado de una terapia de sonido. Después de que los monos escucharan sonidos de 40 hercios durante una semana, el líquido que rodea su cerebro y columna vertebral tenía un 200% más de beta amiloide, una proteína estrechamente relacionada con el

TMB STUDIO. INVESTIGACIÓN: LAUREN GRAY

FOTOGRAFÍA DE *Emiko Franzen*

Revistas.PeruRadio.net.pe

Alzheimer. Puede parecer contradictorio, pero los niveles más altos significaban que la proteína se estaba eliminando del tejido cerebral de los monos. Los humanos y los monos comparten una estructura cerebral similar, y la investigación refuerza futuros ensayos en humanos.

Deficiencia de magnesio

Se ha demostrado que el magnesio favorece diversas funciones, desde la salud de la vejiga hasta un mejor sueño, y más de la mitad de los estadounidenses no alcanzan la ingesta diaria recomendada (entre 310 mg y 420 mg). Ahora, los investigadores han creado una nueva herramienta para estimar mejor si una persona corre el riesgo de sufrir una deficiencia de magnesio. Un equipo de científicos aplicó su herramienta a los participantes de 48 estudios existentes y publicó sus hallazgos en la revista *Nutrients* el pasado octubre. Sus datos confirmaron muchos de los riesgos conocidos, y ahora se está explorando el uso clínico de la herramienta. Los signos de deficiencia son sutiles, pero pueden incluir fatiga, debilidad y disminución del apetito. Las personas que no ingieren suficiente cantidad de este mineral a lo largo del tiempo se enfrentan a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes tipo 2 y osteoporosis, así como a un mayor riesgo de muerte prematura.

Secuelas del virus respiratorio sincitial

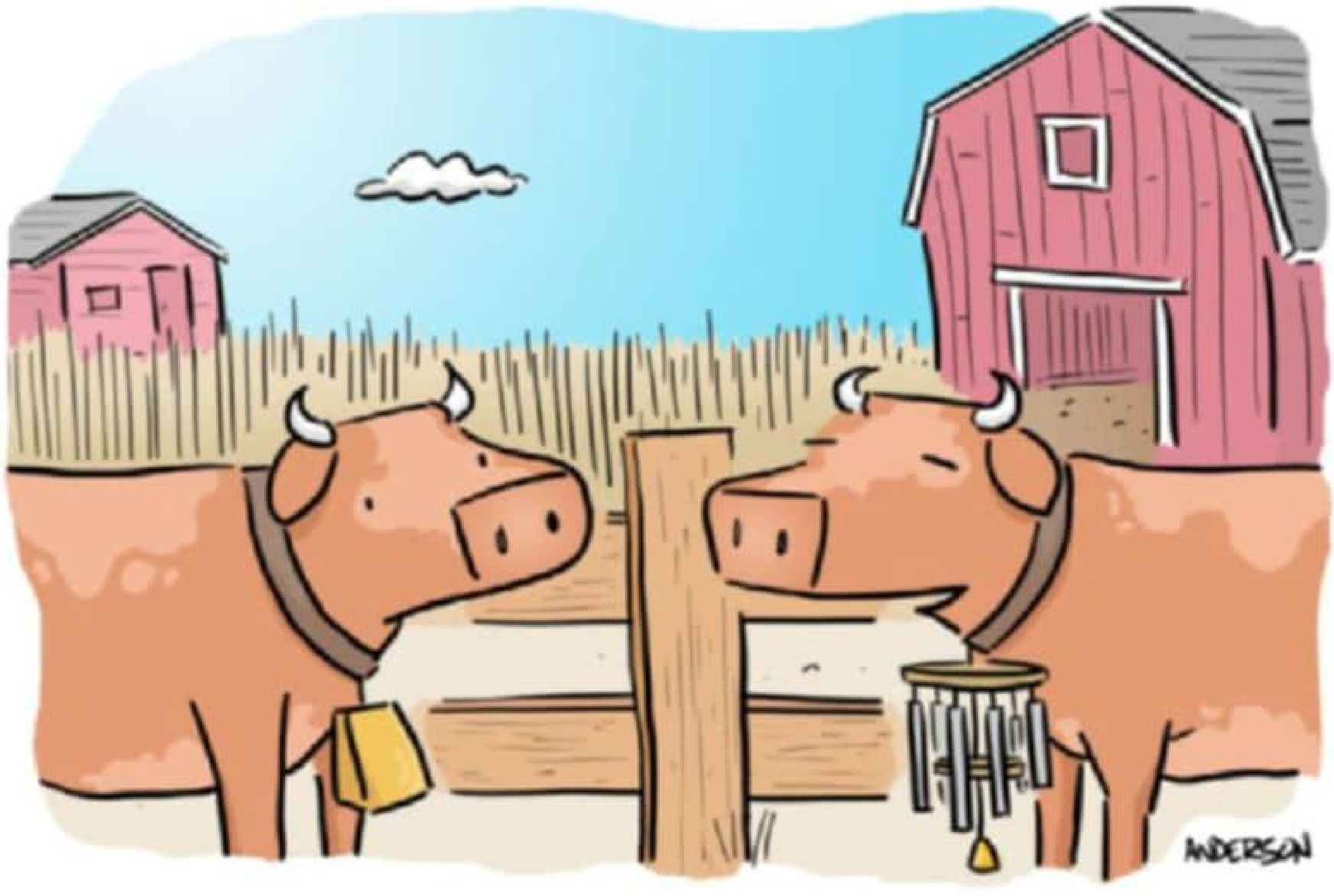
La primera semana después de la hospitalización puede ser de mayor riesgo para los que se recuperan de una infección grave por el virus respiratorio sincitial (VRS), según un estudio publicado en la revista *JAMA Network Open*. Los investigadores informaron de que la posibilidad de sufrir un ataque cardíaco era casi nueve veces mayor, aunque el riesgo disminuyó durante los siguientes dos o tres meses. Los investigadores creen que las probabilidades aumentan porque el VRS puede sobrecargar el corazón, lo que lleva a niveles reducidos de oxígeno e inflamación que daña los vasos sanguíneos, así como a la activación del sistema nervioso, lo que puede provocar ritmos cardíacos irregulares o coágulos. En casos raros, se ha encontrado el virus en el tejido del músculo cardíaco.

VALENTYNA YELTSOVA/GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Es mucho más relajante”

Un urbanita está de excursión en el campo, cuando ve algunos animales y le comenta al granjero:

—Qué vaca más rara. ¿Por qué no tiene cuernos?

—Hay varias razones —responde—. Existen vacas a las que les salen los cuernos tarde, a otras se los cortan, y a algunas más no les salen nunca.

—¿Y esta vaca? —pregunta el urbanita.

—Bueno, la razón de que no tenga cuernos es porque es un caballo —contesta el granjero.

—LANCASTERFARMING.COM

En realidad, el verdadero monstruo es la persona que se desvive por corregir y aclarar efusivamente que Frankenstein era el nombre del médico.

@ROASTMALONE

Llamé al teléfono de ayuda para el tinnitus, pero no deja de sonar.

—DAN CUSATO, *Estados Unidos*

ILUSTRACIÓN: WILL SANTINO/CARTOONSTOCK.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

Poke bowl

De plato local a icono global: colorido, sencillo y muy saludable

Mercedes Domínguez

ESTAS SON las cartas de presentación de este vistoso y popular manjar, nacido en tierras hawaianas como parte de una tradición culinaria local y que, hoy en día, reina en las principales ciudades del mundo. Su origen humilde está vinculado al mar y a la cultura polinesia que, tras la masiva afluencia de navegantes a finales del siglo XIX, desarrolló una enriquecedora fusión con otras

KATECAT / STOCK.ADOBE.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

culturas. De este modo, japoneses, chinos y filipinos adoptaron este plato y lo personalizaron añadiendo ingredientes propios, como el aceite de sésamo, la soja y, cómo no, el arroz.

Etimológicamente, el término hawaiano, pronunciado como *po-ké*, significa "cortar" o "trocear", en alusión a la característica principal de este humilde plato de pescadores, quienes aprovechaban los pescados capturados para su elaboración inmediata, en un alarde de cocina fácil y de aprovechamiento. En origen, los pequeños trozos de pescado se aliñaban de manera sencilla, con sal y nuez de kukui tostada, y se servían en un mismo plato o *bowl* con una guarnición de algas *limu*. Así, se cubrían de una vez las necesidades nutritivas de los pescadores, sin elaboraciones complejas y en poco tiempo.

A finales del siglo XX, la expansión a la costa oeste norteamericana supuso un hito importante en su internacionalización y, ya en este siglo, las redes sociales han viralizado el *poke bowl* con innumerables vídeos e imágenes que cautivan gracias a su atractivo visual y a su reclamo de comida saludable.

Se puede decir que hay un *poke* para cada gusto o dieta: desde los vegetarianos hasta los más sofisticados, que fusionan diferentes influencias culinarias. Es un auténtico todoterreno, pues contiene ingredientes esenciales para una nutrición completa. En general, las composiciones alternan una base de arroz, quinoa o verduras de hoja verde con proteína —pescado (atún o salmón), pollo o tofu, en el caso de las opciones veganas—, ingredientes de guarnición, normalmente vegetales, y aderezos, incluidas las salsas.

Preparación del *poke bowl* clásico de atún

1. Cortar el atún en dados regulares, del tamaño de un bocado, y pasarlos a un bol.

2. Cubrir el pescado con una mezcla a base de salsa de soja, aceite de sésamo y un chorrito de zumo de lima. Mezclar todo bien y dejar macerar en la nevera durante una hora.

3. Cocer el arroz siguiendo las indicaciones del fabricante y reservarlo en un escurridor para que se temple.

4. Preparar los ingredientes que decorarán el *poke bowl*, procurando que el resultado sea visualmente atractivo. Para ello, trocear el pepino, el aguacate y la cebolla roja, y rallar la zanahoria. Reservar todo.

5. Una vez templado el arroz, ponerlo en el bol en el que se vaya a servir y colocar también el atún escurrido de la salsa de maceración.

6. Distribuir el resto de los ingredientes (las algas y el edamame) para hacer una composición estéticamente atractiva y visualmente equilibrada.

7. Espolvorear con semillas de sésamo y añadir un chorrito de zumo de lima.

IDUDUNG / STOCK.ADOBE.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

Ingredientes

4 PERSONAS
TIEMPO: 25 MINUTOS

- 200 g de arroz para sushi
- 300 g de atún apto para consumo en crudo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- Zumo de 1 lima

Para acompañar:

- 1 aguacate
- ½ pepino
- ½ cebolla roja
- 100 g de edamame pelado
- 1 zanahoria rallada
- 1 mango maduro
- 1 cucharada de algas wakame
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

Revistas.PeruRadio.net.pe

Feliz cumpleaños, Wikipedia

Emily Goodman

1 SI BUSCAS cualquier cosa en Internet, es muy probable que uno de los primeros resultados sea una página de Wikipedia. La enciclopedia ha cumplido 25 años este año y lo ha celebrado con 70 millones de sus «amigos más cercanos»: esa es la cantidad de personas que la visitan cada día. Con los 7 millones de artículos que tiene la web en inglés —por no hablar de los 15 000 que se añaden cada mes—, el Pew Research Center calcula que se tardarían cerca de 38 años en leerlo todo.

2 WIKIPEDIA ES FAMOSA por ser abierta a las modificaciones del público. Como dice Michael Scott, el torpe jefe de la serie *The Office*, dice: "Cualquiera en el mundo puede escribir lo que quiera sobre cualquier tema, así que sabes que estás teniendo la mejor información posible". Y aunque el sentido común nos dice lo contrario, los estudios estiman que su precisión es del 80% o superior. (Menos mal, teniendo en cuenta que cerca de la mitad de los médicos admiten consultarla para obtener información médica).

ILUSTRACIÓN DE *Serge Bloch*

Revistas.PeruRadio.net.pe

3 SE DESCONOCE EL NÚMERO de editores de Wikipedia, pero más de 5.000 personas realizan al menos 100 ediciones cada uno en un mes determinado. (La mayoría de los usuarios registrados solo han hecho una). Se supone que todos los colaboradores deben adherirse a los cinco "pilares" de la web, que incluyen escribir desde un punto de vista neutral. Los editores deben actuar de buena fe y esforzarse por lograr una precisión verificable incluyendo citas. A pesar de que de vez en cuando hay alguna manzana podrida, la web se actualiza con tanta frecuencia que las ediciones falsas no suelen permanecer mucho tiempo.

4 EN VARIAS OCASIONES, las páginas de Wikipedia han afirmado que la actriz Emma Stone "cayó del cielo como un ángel", que un eclipse lunar "ocurre cuando la luna se vuelve negra y explota" o ha indicado la defunción de celebridades o incluso de la realeza (la reina Leticia) en falso. La página sobre un determinado subconjunto de la física comenzaba en su día con: "La primera ley de la termodinámica es que no se habla de termodinámica".

5 MUCHOS ACADÉMICOS NO consideran a Wikipedia una fuente fiable para citar. Resulta irónico, pues, que Nupedia, su antecesora, exigiera que su contenido fuera examinado y revisado por expertos en la materia antes de su publicación. Eso ralentizaba el proceso: Nupedia tenía 21 artículos en su primer año, mientras que Wikipedia tuvo 20.000.

6 LA PÁGINA DE Wikipedia más visitada de la última década es la dedicada a Donald Trump. La reina Isabel II ocupa el siguiente puesto, seguida de cerca por las estrellas del fútbol Cristiano Ronaldo y Lionel Messi. También en el top 10: las entradas sobre Estados Unidos y ChatGPT, y una página titulada "Lista de películas del Universo Cinematográfico de Marvel". (¡Muy útil si intentas llevar la cuenta de las 37 películas!).

7 EN WIKIPEDIA HAY muchas listas extravagantes, como "Bromas del Día de los Inocentes" y "Obras basadas en sueños" (que incluye "Frankenstein", de Mary Shelley, y "Yesterday", de Paul McCartney). Una lista de "incidentes con himnos equivocados" detalla meteduras de pata como la que ocurrió en una competición internacional de tiro celebrada en Kuwait en 2012, cuando se tocó "O Kazajistán", un himno paródico de la película Borat, en lugar del himno real del país.

8 EL CLUB de Wikipedia "Cool Freaks" es un grupo de Facebook con 54.000 miembros que comparten curiosidades divertidas

Revistas.PeruRadio.net.pe

de la página web. Y más de un millón de personas siguen actualmente a @depthsofwikipedia en Instagram, una cuenta gestionada por la editora de Wikipedia Annie Rauwerda, que desentierra joyas como "La canción más indeseada" y la obsesión de Fidel Castro por los lácteos.

9 QUIZÁ TE GUSTE el Wiki Game, también llamado Wikiracing o Wiki-speedia. El objetivo: llegar de una página de Wikipedia a otra con el menor número de clics, ya que los artículos contienen hipervínculos a otros a los que se hace referencia en el texto. Puedes jugar en thewikigame.com o thewikipedia-game.com y comparar tu solución con la ruta más rápida posible en six degrees de wikipedia.com.

10 HACER CLIC CONTINUAMENTE en el primer hipervínculo de una cadena de páginas de Wikipedia casi siempre... conduce a un artículo sobre Filosofía. Investigadores de la Universidad de Vermont publicaron un artículo al respecto, en el que descubrieron que, en el 75% de los casos, llegar a Filosofía requiere entre siete y 30 clics.

11 AUNQUE WIKIPEDIA ES la enciclopedia *online* más grande y popular, cualquier persona con espíritu crítico sabe que debe buscar confirmación en otras fuentes. La *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (plato.stanford.edu) y la *World History Encyclopedia* (world-history.org) son fiables y gratuitas. La enciclopedia en inglés más antigua y famosa, la Encyclopaedia Britannica, ofrece acceso gratuito limitado a su contenido en britannica.com.

12 EXISTE UNA VERSIÓN física (aunque incompleta) de Wikipedia: en 2015, el artista Michael Man imprimió y ensambló 106 de los 7.473 volúmenes que habría ocupado, cada uno de 700 páginas. Otro proyecto artístico inspirado en Wikipedia: una estatua en Słubice (Polonia), que representa a cuatro editores con su logotipo, un rompecabezas con forma de globo terráqueo.

13 CIENTOS DE MILES de colaboradores hacen de Wikipedia una fuente de información muy amplia, pero la Fundación Wikimedia lo hace posible. Esta organización sin ánimo de lucro proporciona la tecnología necesaria para soportar los 16.000 millones de visitas mensuales de la página web, y por ese motivo a veces verás mensajes de recaudación de fondos cuando visites la página. Muchas pequeñas donaciones individuales ayudan a mantener a Wikipedia independiente de los intereses de gobiernos, inversores y anunciantes, y respaldan la misión general de Wikimedia de hacer que el conocimiento sea libre y accesible para todos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CITAS CITABLES

Hay preguntas tan buenas que sería una pena estropearlas con una respuesta.

HARRY MULISCH,
ESCRITOR HOLANDÉS (1927-2010), EN SU NOVELA EL DESCUBRIMIENTO DEL CIELO

Una lengua descuidada piensa peor. La precisión léxica, la complejidad sintáctica y la riqueza expresiva no son adornos superfluos, sino herramientas para comprender y describir la realidad.

ARTURO PÉREZ REVERTE,
ESCRITOR Y ACADÉMICO DE LA RAE, NACIDO EN 1951, EN EL MUNDO

El tiempo que se dedica a leer no es realmente tiempo.

CHRISTIAN BOBIN,
ESCRITOR Y POETA FRANCÉS (1951-2022), EN SU NOVELA LA FOLLE ALLURE

LOS OBSTÁCULOS NO SON MÁS QUE LA FORMA QUE TIENE EL MUNDO DE PREGUNTARTE: «¿CUÁNTO LO DESEAS?». LOS MAYORES LÍMITES A LOS QUE TE ENFRENTARÁS JAMÁS SON AQUELLOS QUE ACEPTAS EN SILENCIO.

FIDJI SIMO,
EMPRESARIO TECNOLÓGICO FRANCO-ESTADOUNIDENSE NACIDO EN 1985, A LOS GRADUADOS DE LA HEC PARIS BUSINESS SCHOOL

WIKIMEDIA/MOTOPARK

La vida sigue y el tiempo pasa. Hay que superar las situaciones difíciles lo antes posible. Cuando pierdes algo que te es querido, la vida nunca vuelve a ser la misma, pero aun así puede seguir siendo bastante buena.

JUHA MIETO,
EX ESQUIADOR OLÍMPICO FINLANDÉS DE ESQUÍ DE FONDO, NACIDO EN 1949, EN LA REVISTA ET

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOCO

La estrella de Hollywood Russell Crowe habla sobre la ambición, el respeto y la alegría de vivir

"La integridad es una forma de vida"

Ulrich Lössl

DESDE HACE CASI 40 AÑOS, Russell Crowe se pone delante de la cámara. Su camino desde Australia hasta Hollywood no fue nada fácil. Sin embargo, este actor de 62 años se abrió camino y hace tiempo que es una estrella mundial aclamada. En 2026 se le podrá ver en varias películas en el cine: recientemente en *Núremberg,* como el mariscal del Reich Hermann Göring, y a finales de año como un turbio carcelero en *The Weight*.

READER'S DIGEST: ***¿Es usted un adicto al trabajo?***
RUSSELL CROWE: No, en absoluto. También disfruto mucho de mi vida cuando no estoy trabajando. En esos momentos paso mucho tiempo en mi rancho. El hecho de que el año pasado rodara seis películas se debe a que soy un hombre de palabra. Si me comprometo con un proyecto, se puede confiar en mí al 100%. A veces pasan meses hasta que una película recibe finalmente luz verde. Como, por ejemplo, en el caso de *Nuremberg*, en

© GETTY IMAGES/FILMMAGIC/AXELLE/BAUER-GRIFFIN

Revistas.PeruRadio.net.pe

la que incluso se tardó cinco años en conseguir la financiación.

¿Cómo llegó a la interpretación?
Mi abuelo fundó un pequeño estudio de cine. Mi madre se encargaba del servicio de catering. De niño, solía acompañarla a los rodajes. Esa experiencia me marcó mucho. A principios de los años 80 trabajé de camarero, actué como músico callejero y finalmente conseguí un trabajo en un teatro de Sídney. En el musical *The Rocky Horror Show* interpreté más de 100 veces al travesti Frank N. Furter. Con todo el repertorio, es decir, también con liguero y zapatos de tacón rojos. A esto le siguieron apariciones en la televisión australiana y en el cine.

La puerta de entrada a Hollywood fue el western "Rápida y mortal"...
...para el que Sharon Stone me quería a toda costa. Le estaré eternamente agradecido por ello. Porque ella insistió en que me dieran el papel, a pesar de que el estudio se opuso rotundamente.

***Luego usted mismo se convirtió en una estrella de Hollywood, fue nominado tres veces al Óscar como mejor actor protagonista y, finalmente, lo ganó por su papel en* Gladiator.**
Eso fue un bálsamo para mi alma. Pero estoy totalmente seguro de que no me metí en el mundo del cine para ganar premios. Tampoco por el dinero ni porque, como estrella de Hollywood, te den la mejor mesa en el restaurante. Tampoco por pasear por la alfombra roja... El éxito es solo un extra. Aparte de eso, uno se aburre rápidamente. La única razón por la que sigo en esto después de todos estos años es que me gusta. Y espero poder hacer disfrutar también al público.

¿Deja atrás rápidamente sus papeles una vez finalizado el rodaje?
A veces me pasa que, en casa, les cuento a mi novia o a los niños cómo ha ido el rodaje. A veces, algún personaje me sigue dando que pensar durante un tiempo. Pero, al fin y al cabo, es un papel que me quito de encima al terminar el rodaje, como si fuera ropa vieja. Lo cual no significa que me ocupe del personaje que interpreto solo de forma superficial. Al contrario: tengo que permitirme que cada papel me llegue al alma. Si no, no sale bien.

RUSSELL CROWE

Nació en Nueva Zelanda en 1964. Su familia emigró a Australia cuando era niño. Tras sus primeras apariciones en teatro y sus experiencias en el cine, en 1995 llegó su debut en Hollywood. Su gran salto a la fama llegó con *L.A. Confidential* (1997). Crowe ganó el Óscar al mejor actor protagonista por *Gladiator* (2000); fue nominado por *El dilema* (1999) y *Una mente maravillosa* (2001). De su matrimonio con la actriz Danielle Spencer, de la que se divorció, tiene dos hijos. Desde 2020 tiene una nueva pareja.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Por su papel de Maximus en *Gladiator*, Crowe fue galardonado con el Óscar al mejor actor protagonista.

¿Es cierto que se ha lesionado a menudo durante los rodajes?
Durante un tiempo mantuve una relación con la actriz Meg Ryan. Cuando vio las numerosas cicatrices que tenía en el cuerpo, quiso saber cómo me las había hecho. Creo que se quedó un poco decepcionada cuando le dije que todas me las había hecho durante los rodajes (ríe). En el rodaje de *Gladiator* sufrí fracturas de cadera y de huesos durante las escenas de lucha. Y las puntas de lanza de las ruedas de un carro de combate casi me destrozan la cara.

En la industria del cine se te considera una persona íntegra, a veces también difícil.
Si quieres abrirte camino en Hollywood, no puedes hacerlo sin chocar de vez en cuando. Si no tienes confianza en ti mismo, acabas rápidamente como un felpudo. Sin embargo, hay que tener el ego bajo control. Y la integridad no tiene nada que ver con el saldo de la cuenta. La integridad no se puede comprar. Es una forma de vida. Como la lealtad. Como el respeto que siento por alguien —o no—. O si quiero ser amigo de alguien. O más bien su enemigo.

"Solo quien vive intensamente, vive de verdad", dijo usted una vez. Para eso se necesita mucha energía. ¿De dónde la saca?
Hace mucho tiempo que soy una persona feliz que tiene una vida plena. Tengo una compañera maravillosa y dos hijos de los que estoy muy orgulloso. Por suerte, sigo estando tan sano y tengo tanta energía que puedo seguir dedicándome al 100% a mi trabajo como actor. Y luego está la música. El *rock'n'roll* es lo mío. Así empecé mi carrera y eso sigue impulsándome. Toco la guitarra casi todos los días. Y también compongo canciones.

© UNITED ARCHIVES GMBH / ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA NUEVAS *APTITUDES*

Las competencias sociales nunca han tenido tanto valor. Te contamos cómo potenciarlas

A medida que mejora la tecnología y crece nuestra dependencia de ella, nos preocupa que las máquinas nos sustituyan. Pero, ¿pueden realmente igualarnos en nuestras funciones más complejas y cruciales, aquellas que nos hacen ser no solo relevantes y valiosos, sino también humanos?

En *Selecciones* creemos que no, y estas son las razones: nuestra capacidad para innovar, empatizar, improvisar, ejercer el juicio y hacer malabarismos con exigencias contrapuestas es lo que realmente nos hace inteligentes. Y estas habilidades cobran cada vez más importancia a medida que automatizamos otras facetas de la vida moderna.

En las páginas siguientes, hemos recopilado las ideas más destacadas y los mejores consejos para ayudarte a mantener tus capacidades en forma y afrontar el futuro con confianza.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CREATIVIDAD

Caroline Fanning

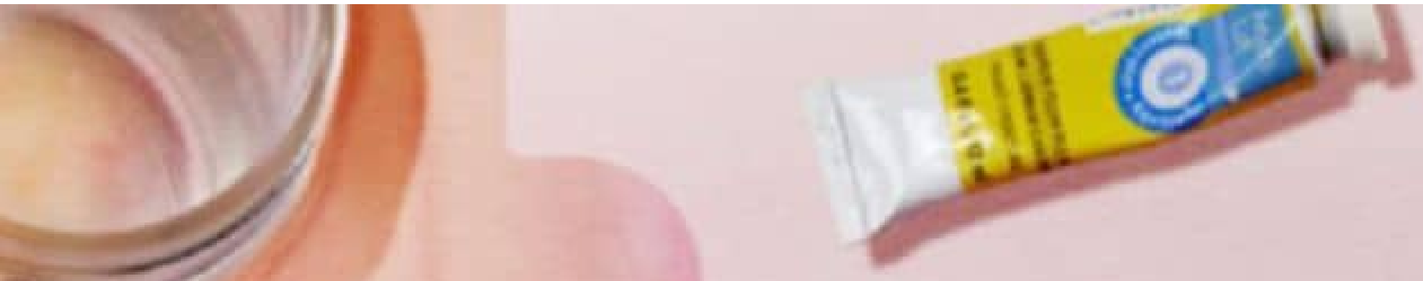
Para quienes quieran ser más creativos, puede resultar tentador pedirle a la IA que invente un nuevo cuento para dormir a los niños o que sugiera una forma de redecorar el salón. Pero la verdadera creatividad necesita el toque humano.

"Existen muchos mitos sobre la creatividad: que hay que ser un genio o que solo se aplica a las artes", afirma James C. Kaufman, investigador de creatividad en la Universidad de Connecticut. "Eso no es cierto. Se puede tener creatividad en cualquier cosa: jardinería, adiestramiento de animales, decoración. Se trata de probar algo nuevo, aunque sea en pequeños detalles".

¿Qué se gana con ello? El ser más feliz y estar más saludable. Una investigación publicada en *Nature Communications* el año pasado sugiere que las actividades creativas ralentizan el envejecimiento de la mente. Y lo mejor de todo es que este efecto no está ligado al talento. Cuanto más se desafiaban creativamente quienes participaron en el estudio, más jóvenes parecían sus cerebros. Si a esto le sumamos los efectos reductores del estrés y estimulantes del estado de ánimo que tiene dedicarse a una actividad creativa, se entiende por qué *Psychology Today* calificó la creatividad como "una de las herramientas de salud mental más infravaloradas que tenemos".

Pero estos beneficios se pierden cuando tomamos atajos tecnológicos. Y aunque las respuestas de la IA a veces parecen imaginativas, en realidad solo son imitaciones. Tomemos como ejemplo *Shy Girl*, novela que la editorial Hachette descartó en marzo tras sospechar que la historia había sido escrita en parte por IA. Antes de que los primeros lectores dieran la voz de alarma, una reseña de *Publishers Weekly* afirmaba que el libro "no tiene mucho nuevo que decir" y "se lee como una mezcla simplificada" de otras dos novelas populares. La IA se basa únicamente en la información existente. Pero la mente humana puede ir más allá, dice Kaufman, traspasando lo que ya sabemos.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Una forma de lograrlo es conectando información inconexa, lo que puede dar lugar a conceptos totalmente originales. Como ejemplo, Kaufman cita *Lars and the Real Girl*, una película nominada al Oscar en 2007 sobre un hombre torpe cuyas habilidades sociales mejoran cuando está cerca su "novia", una muñeca con aspecto humano a la que trata como si fuera real. Al darse cuenta de la diferencia que supone la muñeca, la familia del hombre también empieza a fingir que es real. "Es un drama conmovedor que no tiene sentido", dice Kaufman, "y, sin embargo, funciona".

Aunque la IA llegara a igualarnos en creatividad, es posible que, hubiera poco interés por sus creaciones. Un estudio de la Universidad de Columbia publicado en enero en la *Journal of Experimental Social Psychology* reveló que nos conmueven menos el arte y la poesía que sabemos que han sido generados por ordenador.

¿Por qué? Porque no hay empatía ni búsqueda de significado en las decisiones que tomó el artista o el escritor, ya que no las tomó una persona.

"Eso es lo que provoca asombro", explica Rebecca Ponce de Leon, una de las investigadoras de Columbia. "Y esos procesos se ven atenuados cuando contemplamos el arte generado por IA".

Kaufman añade: "Si seguimos por el camino de subcontratar el pensamiento, no tendremos grandes genios creativos como Shakespeare o Mozart".

TMB STUDIO

FOTOS: *Emiko Franzen*

No todo el mundo puede ser un genio creativo, pero tampoco se trata de igualar *Hamlet* ni *Las bodas de Fígaro*. Proponemos formas de hacer fluir la creatividad:

Empieza por lo que te gusta

"Piensa en tus pasiones", dice Kaufman. "¿Hay alguna forma de pasar de consumir algo a producirlo?". Eso no significa que los amantes de la música empiecen a tocar el saxofón. Podría ser solo convertir una escucha pasiva en algo como la creación de una lista de reproducción bien pensada.

Prueba algo nuevo

Cocina algo que nunca hayas hecho. Usa una receta, pero modifícala. Quizás te gusten tanto los pepinillos que sientas la inspiración de añadir un poco de salmuera a tu próxima ensalada.

Da pequeños pasos

Cambia algo que hagas habitualmente. Busca una nueva ruta para volver a casa desde el trabajo que el GPS no haya marcado o utiliza tus conocimientos de una rutina de ejercicio para crear tu propio entrenamiento.

¡Practica, practica, practica!

"La creatividad exige un *gran* esfuerzo", afirma Kaufman, al contrario que la IA. Pero ese esfuerzo nos da más satisfacción y nos mantiene en buena forma cognitiva durante más tiempo.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EMPATÍA

Tina Donvito

Como especie intrínsecamente social, hemos confiado en nuestra capacidad de empatizar: comprender y compartir los sentimientos de los demás, desde los albores de la historia de la humanidad. Esta cualidad clave para nuestra supervivencia y nuestro éxito, nos ayuda a comunicarnos y cooperar mejor.

Pero ¿la empatía sigue teniendo un propósito en la era moderna? La respuesta es un rotundo sí.

Los chatbots imitan la empatía, pero no pueden sentir la emoción, y eso siempre los limitará. Los participantes de un estudio publicado en *Communications Psychology* en enero compararon las respuestas empáticas de un chatbot y de una persona. Aunque los participantes valoraron el rendimiento de la IA por encima del del ser humano, seguían prefiriendo recibir atención de personas reales, según revelaron los resultados del estudio.

Así que, aunque no lo hagamos 100% bien, nuestros esfuerzos siguen significando más que los de una máquina.

"Ansiamos la conexión emocional", afirma la psiquiatra Judith Orloff, autora de *El genio de la empatía*. "Pasar todo el día mirando pantallas puede hacer que las personas se sientan vacías, entumecidas y emocionalmente desconectadas. Estar con una persona empática te hace sentir que alguien te ve, te escuchado y te valora".

En el ámbito laboral, la empatía es más evidente entre quienes ejercen profesiones de "ayuda", como los profesores, los terapeutas y los profesionales de la salud. Pero muchos otros campos también se benefician de ella. Incluso los abogados —a menudo

Revistas.PeruRadio.net.pe

objeto de burlas por ser considerados fríos y despiadados— defienden a sus clientes basándose en la empatía. La abogada especializada en derecho de familia Elizabeth Burke afirma: "Es muy importante que mis clientes se sientan vistos y comprendidos por mí, y eso requiere empatía. Mi trabajo consiste en ayudar a las personas con su bien más preciado: sus hijos. Cuando se trata de los hijos de otras personas, hay que tener empatía". El mejor consejo, legal o de otro tipo, surge de comprender el punto de vista de los demás.

También es importante dirigir estos sentimientos de compasión y comprensión hacia nosotros mismos, lo que nos ayuda a reconocer nuestras imperfecciones al tiempo que nos concedemos tolerancia y comprensión. Al vivir con autenticidad y humildad, somos más capaces de dedicarnos a nuestras relaciones con los demás.

"Tómate un respiro de tus pensamientos y preocupaciones, y céntrate en mostrar empatía, algo que difunde amabilidad y cariño y mejora tu estado de ánimo", afirma la Dra. Orloff. "Ayudar a los demás te ayudará a ti".

Algunas estrategias para fomentar la empatía en tu vida:

Empieza gradualmente

Basta con unas palabras amables. "Puede parecer que los compañeros de trabajo están en su mundo", dice la Dra. Orloff, "pero un simple '¿Cómo estás?' o '¡Me alegro de verte!' aporta una sensación de calidez y reconocimiento".

Mantente en movimiento

La actividad física y el deporte de equipo que requiere cooperación y colaboración puede potenciar la empatía. Un estudio de 2025 reveló que los estudiantes de la ESO que participaron en un programa de baloncesto de 12 semanas mostraron un aumento de la empatía en comparación con un grupo que asistía a clases de educación física.

El *mindfulness*, la meditación, el chi kun y el tai chi, también pueden ser beneficiosas, ya que fomentan la conexión entre la mente y el cuerpo, lo que contribuye a reducir el estrés, regular las emociones y cultivar la conexión.

Cuida tus propios sentimientos

Al desarrollar tu empatía, "no te conviertas en una esponja emocional que absorbe el estrés del mundo", dice la Dra. Orloff. "La empatía sana significa aprender a establecer límites firmes pero amables".

Deja el móvil

Para estar plenamente presente, debes prestarles toda tu atención. "Escucha a alguien cuando te esté contando una experiencia. No estés constantemente mirando el móvil", dice la Dra. Orloff.

Silenciarlo o ponerlo boca abajo demuestra que quieres escuchar, y eso os beneficia a ambos, afirma. "Que alguien te escuche y valore quién eres es un bálsamo para tu alma y para la suya".

Revistas.PeruRadio.net.pe

INGENIO

Emily Goodman

¿Qué harías si te dieras cuenta de que te falta un ingrediente para la receta que has empezado? ¿Y si estuvieras volviendo a casa de un lugar desconocido y el GPS dejara de funcionar?

No hay una única forma de abordar estos (u otros) obstáculos. Pero hay una palabra que usamos para describir a alguien que logra superarlos: ingenioso. Más allá de la inteligencia, el ingenio es "nuestra capacidad natural para adaptarnos, corregir el rumbo y seguir adelante cuando las cosas cambian", dice Rosa L. Antonini, ingeniera de *software* y "arquitecta del ingenio" que asesora a las personas para desarrollar esta habilidad.

"Piénsalo de esta manera", escribe Antonini en su nuevo libro, *Resourcefulness: The Hidden Power Smarter Than Talent, IQ and Technology* (Ingenio: el poder oculto más inteligente que el talento, el IQ y la tecnología), "la inteligencia es como tener un potente motor, pero el ingenio es el combustible. Sin combustible, incluso el motor más potente se queda parado".

Hoy en día, nunca estamos lejos de algunos de esos motores más potentes: páginas web como Google, asistentes virtuales como Siri y Alexa, y chatbots de IA como ChatGPT. Sin duda, son recursos útiles —y potentes, además—, pero no deberían ser las únicas herramientas de tu arsenal. De lo contrario, cuando tu teléfono se quede sin batería, tus habilidades para resolver problemas desaparecerán con él.

"Cuantas más formas conozcas de hacer las cosas, más opciones tendrás cuando tu enfoque habitual se paralice", escribe la Dra. Alice Boyes en un artículo publicado a principios de este año en la web de *Psychology Today*. "El

Revistas.PeruRadio.net.pe

ingenio puede proporcionarte una mayor sensación de seguridad en tu vida y más confianza en ti".

Algunas estrategias para desarrollar tu iniciativa:

Haz inventario

Saber de qué dispones te ayuda a recurrir exactamente a lo que necesitas cuando lo necesitas, y es probable que tengas más de lo que crees. Haz una lista de todo (y de todos) lo que tienes a tu favor, desde tus habilidades hasta las personas que has conocido por el camino. (No olvides incluir sus habilidades en tu lista). "Esta práctica cambia tu enfoque de la escasez a la abundancia", escribe Antonini, "mostrándote que tienes mejor preparación de la que crees".

Sé un aprendiz de por vida

Tanto si te matriculas en un curso como si ves videos gratuitos *online*, afrontar nuevos retos potencia la capacidad del cerebro para adaptarse y crecer a través de un proceso llamado neuroplasticidad. Por eso el aprendizaje tiene un rendimiento tan poderoso, escribe Antonini: "Te recompensa con un pensamiento más agudo, una capacidad de resolución de problemas más rápida y la confianza de que puedes adaptarte sin importar lo que la vida te depare".

Simplifica donde puedas

Nuestra energía es un recurso finito, por lo que debemos prestar atención de dónde la gastamos. "La historia está llena de líderes que entendieron este principio. Es bien sabido que Steve Jobs llevaba todos los días el mismo jersey de cuello alto negro y vaqueros. Barack Obama se limtó a dos colores de traje", escribe Antonini. "No es que estuvieran obsesionados con el minimalismo en la moda, sino que manejaban sus recursos". Su consejo: "Elimina las decisiones de poco valor para conservar energía para las de alto valor".

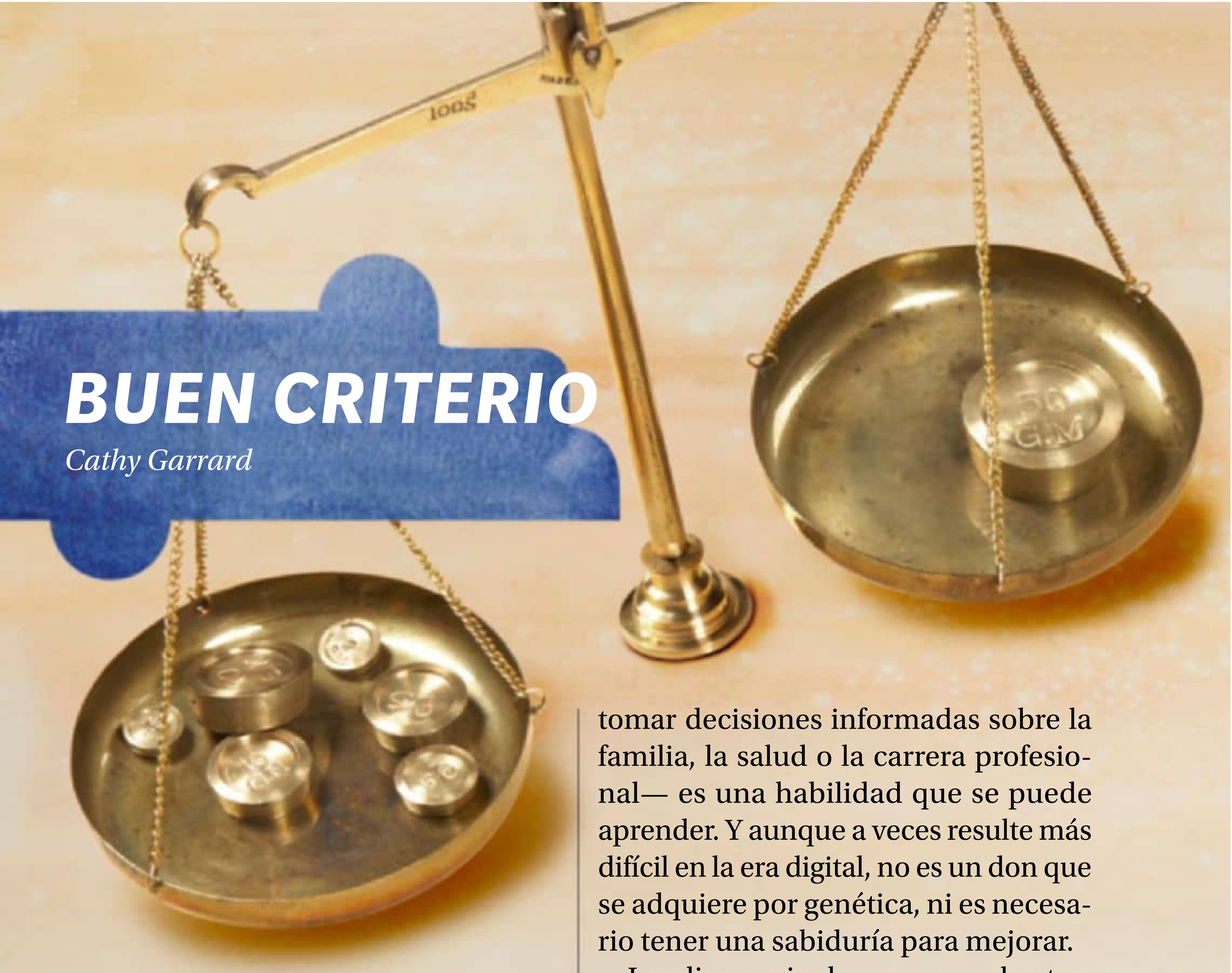
Pide ayuda

Nadie lo sabe todo, pero "mucha gente tiene algunos conocimientos ocultos", escribe Boyes. Y ser sociable es una forma de tener ingenio. "Aprovecha las microhabilidades de las personas de tu entorno".

Ten paciencia

Desarrollar el ingenio puede requerir mucho ensayo y error. Pero la recompensa merece la pena, según Boyes, quien escribe: "El ingenio es la base de la resiliencia".

Revistas.PeruRadio.net.pe



BUEN CRITERIO

Cathy Garrard

En nuestra sociedad centrada en las redes sociales, tener buen criterio es más importante que nunca. Ahora que cualquiera con un teléfono inteligente puede compartir sus opiniones sobre prácticamente cualquier tema, cada vez es más difícil distinguir los hechos de las opiniones. Si a eso le sumamos textos e imágenes generados por IA, la cosa se complica más.

Enseñar a otros a desarrollar un mejor criterio es esencial en mi trabajo como profesora universitaria de verificación de datos y alfabetización mediática. La toma de buenas decisiones —frente a la desinformación o para tomar decisiones informadas sobre la familia, la salud o la carrera profesional— es una habilidad que se puede aprender. Y aunque a veces resulte más difícil en la era digital, no es un don que se adquiere por genética, ni es necesario tener una sabiduría para mejorar.

Les digo a mis alumnos que el entrenamiento empieza por confiar en el instinto. Si un dato, una idea o una oportunidad con la que te topas te huele a gato encerrado, a menudo lo es. Escuchar tu voz interior puede ayudar a descartar malas decisiones, pero las investigaciones muestran eso tiene sus límites. Son las decisiones que tomas después de identificar inicialmente un problema las que, con el tiempo, ayudan a desarrollar un buen criterio.

Te damos algunos conceptos clave respaldados por la ciencia que pueden ayudarte a desarrollar mejores habilidades de pensamiento crítico y a aprender a mejorar tu criterio:

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tómate un respiro

Ralentizar tu pensamiento, un concepto conocido como reflexión cognitiva, te da tiempo para sacar a la luz cualquier punto ciego que te impida ver el panorama general.

Un artículo publicado en *Journal of Business and Psychology* reveló que las personas con mejores habilidades de reflexión cognitiva toman mejores decisiones, ya que el proceso de hacer una pausa y reflexionar les ayuda a descartar las pruebas poco sólidas.

Así que antes de comprar, pedir por Internet o descargar una aplicación dudosa, date un respiro antes de actuar. Y no des por sentado que todas tus interacciones *online* son con una persona real que mira por tus intereses.

Desarrolla tu sentido común

Algunas personas toman instintivamente mejores decisiones que otras, pero el sentido común se puede cultivar.

Según una investigación de la Wharton Business School de la Universidad de Pensilvania, la percepción social —la capacidad de interpretar a las personas— es un factor significativo en el nivel de sentido común de una persona. Empieza por reflexionar sobre tus emociones, trabajar la escucha activa y practicar la paciencia. Estas habilidades pueden guiar a tu cerebro a "interpretar mejor el ambiente" y evaluar la información de manera más eficaz.

Reflexiona sobre tus decisiones

El juicio mejora cuando has visto cómo se desarrollan numerosas situaciones, tanto buenas como malas. Según un estudio publicado en *Judgment and Decision Making*, las personas que analizaban problemas pasados, evaluaban sus propias elecciones e identificaban lo que funcionaba y lo que no, eran capaces de mejorar sus habilidades para la toma de decisiones.

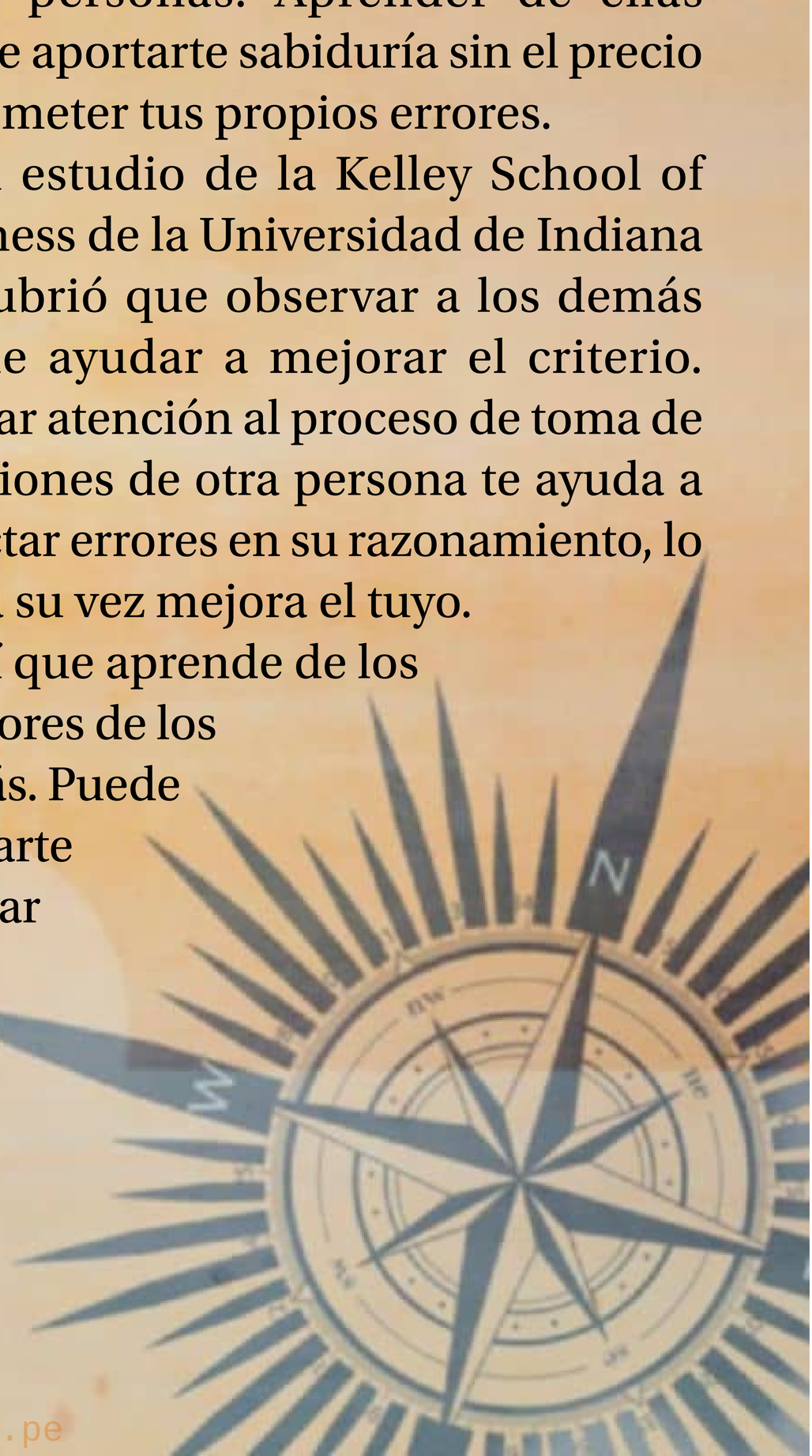
Y si no siempre has tomado la decisión correcta, aquí tienes una buena noticia: este efecto fue más marcado en aquellas personas que anteriormente habían tomado malas decisiones.

Aprende de los errores ajenos

Tu propio juicio es solo una pieza del rompecabezas: el resto proviene de otras personas. Aprender de ellas puede aportarte sabiduría sin el precio de cometer tus propios errores.

Un estudio de la Kelley School of Business de la Universidad de Indiana descubrió que observar a los demás puede ayudar a mejorar el criterio. Prestar atención al proceso de toma de decisiones de otra persona te ayuda a detectar errores en su razonamiento, lo que a su vez mejora el tuyo.

Así que aprende de los errores de los demás. Puede ayudarte a evitar los tuyos propios.



Revistas.PeruRadio.net.pe

CAPACIDAD DE ATENCIÓN

Tracey Neithercott

Si sientes que tu capacidad de atención se está desvaneciendo, no eres el único. En 2004, investigadores de la Universidad de California (UC) en Irvine descubrieron que la mayoría de nosotros podíamos concentrarnos durante 2,5 minutos (150 segundos) seguidos. En 2012, esa cifra había bajado a la mitad, es decir, 75 segundos. Y en los últimos años, se ha reducido a 47 segundos. Con la omnipresencia de las pantallas que nos envían notificaciones sin cesar, además del auge de los videos cortos que nos entrenan para concentrarnos en intervalos cada vez más breves, no es de extrañar que nuestra capacidad de atención sea hoy significativamente más corta que hace un par de décadas.

¿Cuándo fue la última vez que viste una película entera sin echar un vistazo a tu teléfono? Ni siquiera los estudiantes de cine son capaces de sentarse a ver un largometraje completo, según afirmaron tanto profesores como alumnos en un artículo reciente de *The Atlantic*. Los trabajadores de oficina no pueden llevar a cabo una tarea hasta el final sin atender emails y mensajes. Y el resto de nosotros estamos tan distraídos con nuestros teléfonos que, según fuentes internas de Netflix, las series están diseñadas para espectadores de "segunda pantalla": personas que dejan las series en segundo plano mientras leen emails o visitan redes sociales.

"El uso de las tecnologías afecta a nuestra capacidad para prestar atención", escribió la Dra. Gloria Mark, coautora de los estudios de la UC Irvine, en su libro *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity*

Revistas.PeruRadio.net.pe

(Capacidad de atención: Una forma novedosa de restaurar el equilibrio, la felicidad y la productividad). No se trata solo de una sobrecarga de interrupciones: la tecnología nos entrena para interrumpirnos a nosotros mismos, mermando más nuestra capacidad de atención, ya de por sí reducida.

Los constantes cambios de enfoque no solo hacen que las tareas individuales tarden más, sino que las distracciones también provocan más errores. "Mi estudio favorito que demuestra esto es uno realizado con médicos", dice Mark. "En los periodos de mayor número de interrupciones y cambios de atención más rápidos, cometían más errores al recetar medicamentos".

Tenemos más propensión a caer en basura generada por la IA —junto con las estafas— cuando no podemos mantener la concentración ni siquiera un minuto. "Cuando la gente se enfrenta a información errónea", dice Mark, "la consume muy rápido. No reflexiona. No se muestra escéptica. Por lo general, cuando la gente cambia el foco de su atención, no lleva a cabo ese tipo de proceso de pensamiento".

Pero puedes reeducar tu cerebro y empezar a recuperar la capacidad de concentración. Mark comenzó a trabajar en su propia capacidad de atención a principios de los 2000, cuando se dio cuenta por primera vez de que su experiencia personal coincidía con sus investigaciones. Estas son algunas de las estrategias que sugiere para mejorar la concentración:

Sé intencional

Evalúa las distracciones y pregúntate si realmente exigen un cambio en tu atención. Luego puedes idear un plan. "Podría ser: 'Voy a trabajar hasta el final de este capítulo. Luego haré un descanso para cambiar'", dice Mark.

Coge un libro

"Los libros son una forma excelente de reeducar la mente", dice Mark. "Cuando te sumerges, pierdes la noción del mundo que te rodea, y es una forma estupenda de recuperar la atención".

Duerme lo suficiente

Cuando nos vence el cansancio, nos cuesta concentrarnos. Así que asegúrate de dormir suficiente para despertar con el depósito lleno de lo que Mark llama "habilidad para prestar atención".

Haz descansos

Cuando sientes agotamiento mental, todo puede ser distracción. La próxima vez que notes que tu atención decae, sal a dar un paseo. También puede generar nuevas ideas. "Sabemos que la naturaleza mejora el 'pensamiento divergente', las ideas", afirma Mark.

Decide lo importante

Las cosas a las que prestamos atención importan. Los vídeos de TikTok moldean tu atención de forma diferente a como lo haría una conversación profunda o un buen libro. Como dice Mark: "Somos la suma total de todas las cosas a las que prestamos atención".

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

DRAMA EN LA VIDA REAL

SALVAR A UN BEBÉ

Una enfermedad extremadamente rara amenazaba la vida de un recién nacido hasta que un equipo de investigadores médicos planteó un tratamiento genético pionero en su género

Rob Kiener

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA DE *Children's Hospital of Philadelphia*

Revistas.PeruRadio.net.pe

"Un cacahuete"

Así es como Nicole y Kyle Muldoon describieron a su diminuto bebé cuando lo vieron por primera vez —y se enamoraron locamente de él— tras nacer cinco semanas antes de tiempo el 1 de agosto de 2024 en el Hospital de la Universidad de Pensilvania, en Filadelfia.

"Como otros bebés prematuros, parecía increíblemente frágil, tan vulnerable mientras yacía en su cuna en la unidad de cuidados intensivos del hospital, conectado a todos esos tubos y monitores", recuerda Nicole mientras se sienta con Kyle en su modesta casa de las afueras de Clifton Heights (Pensilvania). "Era tan pequeño... ¡Era nuestro pequeño cacahuete!".

Kyle, un fuerte instalador de tuberías de vapor de 1,80 metros de altura y entrenador de fútbol americano a tiempo parcial en un instituto, se ríe y añade: "¡Pesaba solo 1,8 kilos, como mucho! Pero había algo en él —todavía no sé muy bien qué— que me decía que era un luchador, un bebé fuerte".

Revistas.PeruRadio.net.pe

Teniendo en cuenta lo que pronto tendría que pasar, el nuevo miembro de la familia Muldoon necesitaría hasta la última gota de esa fuerza.

CUANDO LOS MULDOON se enteraron de que Nicole estaba embarazada a principios de 2024, decidieron que este sería el último hijo que añadirían a su feliz y creciente familia. Ya tenían al hijo de Nicole, Sean, de 12 años, a quien Kyle había ayudado a criar con mucho cariño desde que él y Nicole se casaron hacía aproximadamente una década, y las dos hijas que habían tenido juntos: Carson, que tenía 3 años, y Kennedy, de un año y medio.

"A decir verdad, cuando Nicole se quedó embarazada de nuevo, yo esperaba —o más bien rezaba— para que tuviéramos un niño", dice Kyle. "Siempre había querido tener un hijo, y algunos de mis compañeros del sindicato en el trabajo se burlaban de mí diciendo que solo podía tener niñas. He tenido la suerte de tener a Sean, y soñaba con tener otro hijo. Me imaginaba viendo a los Philadelphia Eagles —mis favoritos— con él y, cuando creciera, enseñándole a practicar todos los deportes que me encantaban".

El 1 de agosto, Kyle estaba trabajando en el centro de Filadelfia cuando recibió una llamada urgente de Nicole. "Cariño, ¡ya ha llegado el momento!", le dijo ella. "¡Tenemos que ir al hospital! ¡Ahora mismo!".

Aunque a Nicole aún le quedaban cinco semanas para dar a luz, había estado teniendo complicaciones y con-

La familia Muldoon, incluyendo a Sean, Kennedy y Carson, fue una presencia constante junto a la cama del bebé.

Revistas.PeruRadio.net.pe

tracciones. Kyle lo dejó todo, condujo hasta casa, recogió a Nicole y la llevó rápidamente al hospital.

Seis horas más tarde, dio a luz a un niño.

Mientras Kyle contemplaba la cuna del recién nacido, se le llenaron los ojos de lágrimas. "Qué niño tan precioso, un sueño hecho realidad", pensó. La pareja decidió llamarlo KJ, diminutivo de Kyle Junior. Esa noche, el orgulloso padre encargó una diminuta camiseta de fútbol americano de los Philadelphia Eagles para su hijo recién nacido.

Dos días después, el sábado por la mañana, mientras Nicole y Kyle observaban a KJ dormir en la UCI neonatal del hospital, se acercó un médico neonatólogo. KJ dormía más de lo normal, no comía lo suficiente y le costaba mantener la temperatura, dijo. A partir de ahí, las noticias empeoraron. "Hemos comprobado el nivel de amoníaco en sangre de su hijo, que puede ser un indicador de enfermedades metabólicas, y estaba alto. Muy alto", dijo el médico. "Su hijo está muy enfermo".

Nicole y Kyle se miraron, primero confundidos y luego aterrorizados. Ambos intentaban asimilar lo que les estaba diciendo el neonatólogo.

Entonces el médico dijo: "La buena noticia es que el mejor lugar para que su hijo reciba tratamiento para lo que sospechamos que padece está, literalmente, al lado, justo al otro lado de la calle, en el Children's Hospital of Philadelphia, que cuenta con expertos reconocidos en este campo".

No exageraba. Tras ser trasladado al hospital infantil, el pequeño KJ se sometió a una serie de pruebas. Al frente de su equipo médico estaba la Dra. Rebecca Ahrens-Nicklas, doctora en Medicina y Filosofía, especialista en metabolismo, genetista y científica de renombre internacional. Entre sus especialidades se encuentra el cuidado de niños, incluidos bebés como KJ, con trastornos hereditarios raros que afectan al funcionamiento bioquímico de sus pequeños cuerpos.

Una de las primeras medidas que tomaron la doctora y su equipo fue someter a KJ a diálisis para filtrar el exceso de amoníaco de su sangre y estabilizarlo. Los médicos explicaron a Kyle y Nicole que los niveles de amoníaco de KJ eran tan altos que, de no controlarse, podrían causarle daño cerebral, un coma o algo peor.

"Nos partió el corazón ver a ese pequeño conectado a una sonda de alimentación, a tantos cables, sueros, monitores y una enorme máquina de diálisis, pero sabíamos que estaba en muy buenas manos", dice Nicole. "Estábamos en el lugar adecuado, con un equipo médico experto".

Una vez que bajaron sus niveles de amoníaco, KJ estaba listo para más pruebas. Mediante una prueba desarrollada por la Dr. Ahrens-Nicklas y su equipo que analiza unos 3.500 genes —prácticamente todo el ADN de KJ relevante desde el punto de vista médico—, se descubrió que padecía deficiencia de carbamoil-fosfato sintasa 1 (CPS1).

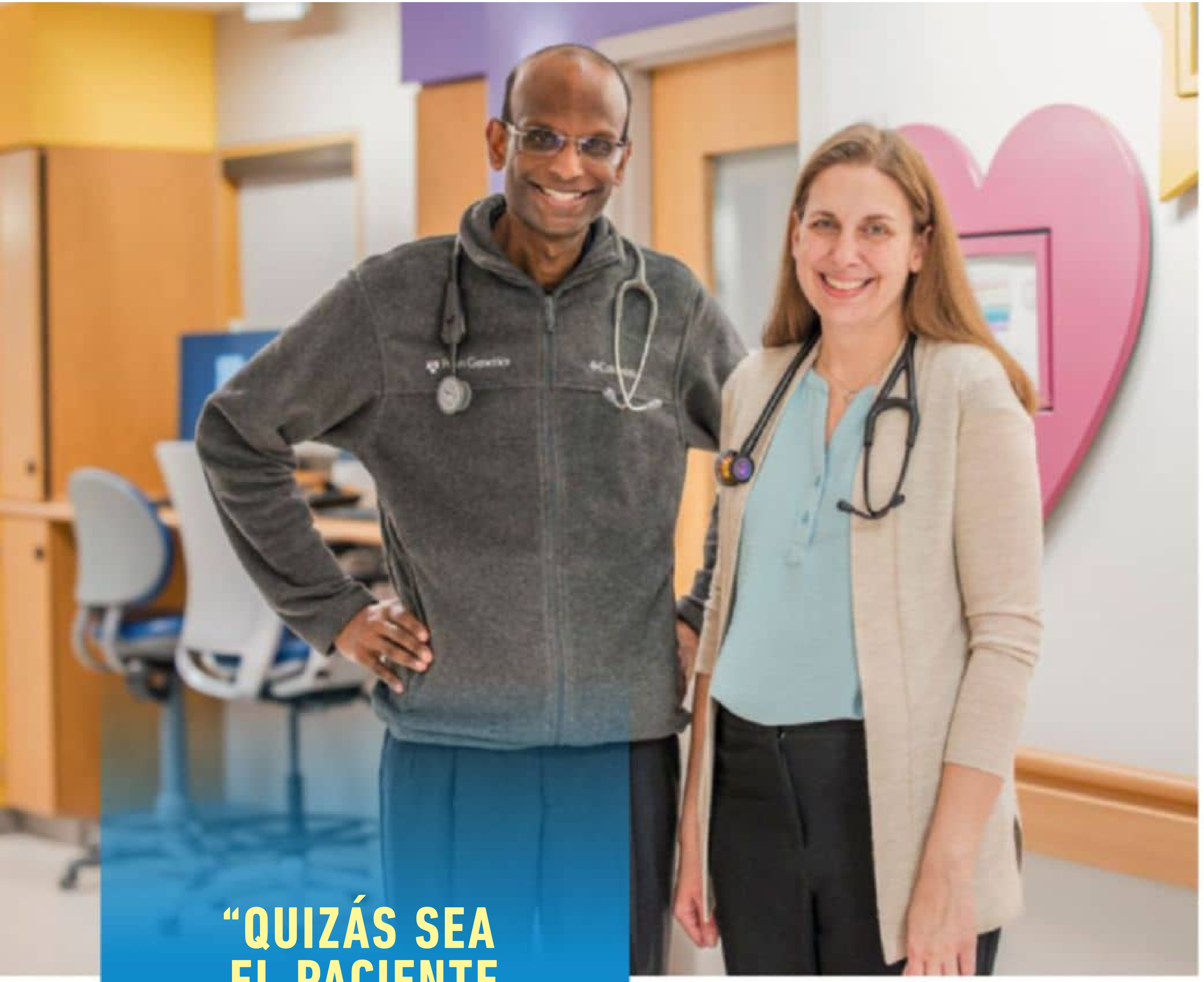
Revistas.PeruRadio.net.pe

El Dr. Kiran Musunuru y la Dra. Rebecca Ahrens-Nicklas con la familia Muldoon.

ESTABA SIEMPRE EN RIESGO: UNA INFECCIÓN PODÍA LLEVARLO A LA MUERTE.

La enfermedad es extremadamente rara y afecta a aproximadamente 1 de cada 1,3 millones de bebés. Está causada por una mutación en el gen CPS1 que altera la capacidad del organismo para procesar proteínas, lo que a su vez provoca niveles peligrosamente altos de amoníaco en la sangre. Esta afección, la hiperamonemia, puede dañar el hígado y el cerebro y, si no se trata, puede ser mortal. Resulta aterrador que el 50% de los bebés que nacen con deficiencia de CPS1 mueran durante su primera semana de vida; los que sobreviven suelen sufrir graves problemas de desarrollo neurológico, y muchos reciben un trasplante de hígado, lo que puede provocar complicaciones derivadas de un tratamiento de por vida con fármacos inmunosupresores.

Revistas.PeruRadio.net.pe



“QUIZÁS SEA EL PACIENTE ADECUADO, EN EL LUGAR ADECUADO Y EN EL MOMENTO ADECUADO”.

El Dr. Musunuru, la Dra. Ahrens-Nicklas y su equipo desarrollaron un tratamiento para la afección del bebé.

En ese momento, mientras Kyle y Nicole observaban dormir a su diminuto hijo de pocos días, de ojos azules, en la UCI tuvieron el mismo pensamiento: su vida pendía de un hilo.

Más tarde, aún desconcertados por el diagnóstico, Nicole y Kyle escribieron “deficiencia de CPS1” en Google. Se quedaron impactados al leer sobre las altas tasas de mortalidad de la enfermedad y al ver términos como “discapacidad grave” y detalles sobre los cuidados paliativos.

Cuando se recuperaron de la conmoción aprendieron todo lo posible sobre la deficiencia de CPS1. Se unieron a grupos de apoyo en Facebook, se pusieron en contacto con otros padres que se enfrentaban al mismo problema médico y se convirtieron en una presencia casi constante, junto con los hermanos de KJ, junto a su cama en el hospital, hablándole, cantándole y acariciándole.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Mientras tanto, sus médicos le sometieron a una dieta muy restrictiva en proteínas, le retiraron la diálisis y le administraron fenilbutirato de glicerol, lo que ayudó a mantener bajos sus niveles de amoníaco en sangre. KJ también fue incluido en la lista de trasplantes de hígado y sería candidato a un trasplante una vez que cumpliera un año. Pero siempre estaba en riesgo: una enfermedad o una infección podían disparar sus niveles de amoníaco y causarle daño cerebral irreversible. O la muerte.

MIENTRAS EL EQUIPO MÉDICO del Children's Hospital continuaba tratando a KJ, la Dra. Ahrens-Nicklas se puso en contacto con antiguos colaboradores en investigación genética, entre ellos Kiran Musunuru, doctor en Medicina, en Filosofía y máster en Salud Pública, cardiólogo, genetista y experto en edición genética de la Universidad Estatal de Pensilvania.

Sentada en su amplio laboratorio del Children's Hospital de Filadelfia, la Dra. Ahrens-Nicklas recuerda el momento revelador en el que sintió que podrían ayudar a KJ. "Llevábamos un par de años trabajando en un proceso de edición genética, un tratamiento personalizado diseñado para solo un paciente específico", explica.

La idea era formular un fármaco que actuara como editor genético, localizando y reparando el gen defectuoso o "dañado" del paciente responsable de la enfermedad, como si se corrigiera una palabra mal escrita en una frase. Pero había un problema. Los primeros intentos de la doctora, el Dr. Musunuru y sus colaboradores por crear terapias de edición genética a medida para la deficiencia de CPS1 habían tardado más de un año en completarse, demasiado tiempo para ayudar a los bebés que corrían el riesgo de morir en las semanas y meses posteriores a su nacimiento. Pero el equipo siguió adelante y, tras más de dos años de experimentación, había recortado meses de su calendario de producción.

Este tipo de tratamiento de edición genética nunca se había utilizado en un paciente, pero ahora, con KJ en peligro inminente, el equipo sabía que tenía que actuar con rapidez. "El reloj no se detenía y la carrera había comenzado", afirma el Dr. Musunuru.

La doctora añade: "Pensamos que KJ podría ser el paciente adecuado, en el lugar adecuado y en el momento adecuado para someterse a este procedimiento. Pero había muchos 'si'". La investigación, en la que colaboraron casi una docena de socios —universidades, laboratorios de investigación y empresas privadas— de todo Estados Unidos y Canadá, necesitaría financiación y la aprobación de la FDA, y habría que llevarla a cabo rápidamente. Además, el equipo necesitaba el permiso de Kyle y Nicole antes de administrar el fármaco de nuevo desarrollo a su hijo.

Con KJ, de dos meses, conectado a un respirador en la UCI cercana, la Dra. Ahrens-Nicklas se reunió con Kyle en el hospital para explicarle el enfoque

Revistas.PeruRadio.net.pe

de edición genética. "Quiero que sepas que no tenemos ninguna garantía de que nuestro equipo pueda desarrollar esta terapia génica a tiempo para salvar a KJ", le dijo. "Este proceso de edición genética nunca se ha realizado antes. KJ haría historia si esto funcionara".

Kyle la interrumpió. "Doctora, mis esperanzas dependen de mí. Si esto sale mal y mi mundo se derrumba —si esto no funciona—, me tocará a mí recoger los pedazos. Usted solo haga todo lo posible".

En una reunión posterior con el amplio equipo de médicos de KJ, Nicole y Kyle hicieron un montón de preguntas y finalmente dieron su permiso para seguir adelante con el tratamiento. "Dijeron que, aunque el procedimiento de terapia génica no estuviera listo a tiempo para ayudar a KJ, querían aprovechar esta oportunidad para contribuir a la investigación sobre la edición génica con la esperanza de que algún día pudiera ayudar a otro niño", recuerda la doctora. "Casi me hicieron llorar".

Trabajando con la mutación específica de KJ, que se había identificado solo días después de su nacimiento, los investigadores cultivaron células en placas de Petri que contenían su secuencia genética. A continuación, utilizaron las células para identificar y corregir su mutación con un sistema de edición genética llamado CRISPR, desarrollado años antes. Después, el fármaco de nuevo desarrollo, diseñado específicamente para KJ, se probaría en animales.

Danaher, una empresa de Iowa, ayudó a producir parte del fármaco y lo bautizó como kayjayguran, en honor a KJ. Para evaluar la fiabilidad de la terapia, se probó en ratones y monos en laboratorios independientes. Aldevron, una empresa biotecnológica de Dakota del Norte y una empresa operativa y marca independiente dentro de Danaher, se encargó de ensamblar los componentes del fármaco en un único tratamiento. Todas las empresas implicadas acordaron cobrar solo por las materias primas, manteniendo los costes al mínimo. Incluso la FDA aceleró la aprobación del tratamiento para KJ, concediendo una rara exención de emergencia al proceso antes de iniciar la investigación en seres humanos.

El profesor Fyodor Urnov, doctor por el Instituto de Genómica Innovadora de la Universidad de California en Berkeley, trabajó en el programa de edición genética. "Todos los implicados trabajaron sin descanso para conseguirlo. Nunca había visto nada igual. Es una muestra de la bondad del corazón humano".

El Dr. Musunuru está de acuerdo: "Esto debería haber supuesto casi un año. Pero se completó en solo siete meses. Yo lo llamaría un milagro".

La doctora Ahrens-Nicklas había informado a los Muldoon regularmente. Pero cuando llegó el momento de comunicarles que el equipo estaba listo para administrar el fármaco aprobado, admite que estaba fuera de sí. "Estaba aterrorizada y emocionada al mismo tiempo", recuerda. "Nunca se había hecho antes, así que no sabíamos

Revistas.PeruRadio.net.pe

Los empleados del Children's Hospital de Filadelfia se encariñaron con KJ durante los 10 meses que estuvo bajo su cuidado.

Revistas.PeruRadio.net.pe

KJ con toga y birrete de graduación el día que salió del hospital y luego recuperándose en casa.

si funcionaría o si podría haber efectos secundarios médicos graves".

Se reunió con la pareja en el hospital, que se había convertido en su segundo hogar, y, mientras KJ, de seis meses, dormía plácidamente ajeno a todo, repitió: "Lo siento, pero no hay garantías".

Kyle dice que él y Nicole entendían lo que estaba en juego. "Nuestro hijo estaba enfermo, muy enfermo. O bien tenía que someterse a un trasplante de hígado o recibir este nuevo medicamento —esa cosa de ciencia ficción— que nunca se le había administrado a nadie antes. Fue una decisión difícil para nosotros. Pero sentíamos que era el mejor escenario posible para una vida que, en ese momento, no sabíamos si él podría tener".

El 25 de febrero de 2025 —que la Dra. Ahrens-Nicklas describe como "uno de los días más emocionantes y aterradores de mi vida"— el personal se preparó para inyectar una dosis baja del fármaco recién creado por vía intravenosa del pequeño KJ a lo largo de dos horas para ayudar a prevenir cualquier reacción adversa. El fármaco estaba compuesto por dos componentes: un "ARN guía", a menudo descrito como un GPS molecular, que guiaría el mecanismo de edición genética hasta la parte exacta del genoma de KJ que necesitaba ser corregida; y un "editor de bases" que corregiría el "error ortográfico" en ese gen específico mediante la conversión química de una letra del ADN en otra.

Kyle y Nicole, el equipo médico y una gran multitud de personal del hospital

Revistas.PeruRadio.net.pe

—que había llegado a querer a KJ y a su sonrisa persistente durante sus 209 días en el hospital— se reunieron en la UCI. Otros se quedaron en el pasillo fuera de la unidad, sonriendo a Kyle y Nicole y levantando el pulgar en señal de aprobación. Era el día por el que todos habían estado esperando y trabajando. Cuando los médicos comenzaron la infusión, "se podía oír caer un alfiler", recuerda Kyle. Para sorpresa de todos, KJ, la primera persona de la historia en recibir un fármaco de edición genética personalizado, durmió profundamente durante todo el procedimiento.

Unos días después, el color volvió a las mejillas de KJ. Empezó a ganar peso y no mostraba signos de aumento de los niveles de amoníaco. El equipo médico acabó administrándole dos dosis más altas de la infusión. Seguía sin mostrar efectos adversos y continuaba creciendo y desarrollándose.

Al otro lado del país, Urnov, del instituto de genómica de Berkeley, conducía de vuelta a casa tras dejar a su hija de 8 años en el colegio cuando se enteró de que, tras recibir su primera infusión, KJ había empezado a ganar peso. Abrumado, tuvo que parar el coche.

"Cuando escuché la noticia, empecé a llorar", dice Urnov. "Yo era una partícula muy pequeña en esta historia, pero sin duda fue el momento más significativo de toda mi carrera profesional. Sé que cada una de las más de 200 personas que participaron probablemente diría algo similar".

Otros están de acuerdo. "Este es un primer paso importante hacia un tipo de medicina personalizada completamente nuevo", afirma el Dr. Musunuru. "Creo que va a transformar por completo la forma en que ejercemos la medicina, especialmente en el ámbito de las enfermedades raras para las que existen pocos tratamientos. No creo que sea exagerado decir que este es el futuro de la medicina".

El Dr. Ahrens-Nicklas afirma: "Espero de verdad que, dentro de diez años, la mayoría de mis pacientes puedan acceder a terapias personalizadas dirigidas. Sería el sueño".

EL MARTES 3 DE JUNIO DE 2025, tras pasar los primeros 307 días de su vida en el Children's Hospital de Filadelfia, KJ Muldoon estaba listo para irse a casa. Para celebrarlo, Nicole le vistió con una toga y un birrete de "graduación" del hospital.

Cuando ella, Kyle, Sean, Kennedy y Carson acompañaron a KJ fuera de su habitación, se encontraron a empleados del hospital que aplaudían, vitoreaban, gritaban y lanzaban besos al pequeño. "Me eché a llorar de alegría", recuerda Nicole. La familia fue escoltada a casa por una unidad de motoristas de la policía.

El pasado diciembre, una semana antes de Navidad, KJ dio sus primeros pasos. Ha engordado tanto que Kyle tuvo que comprarle una camiseta de los Philadelphia Eagles más grande.

"Es nuestro propio bebé milagroso, de carne y hueso".

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿QUIERES SABER LO MUCHO QUE NO SABES?

Intenta responder a las preguntas de un niño

Richard Glover

ILUSTRACIÓN DE NILS FLIEGNER

Revistas.PeruRadio.net.pe

La mente de un niño es una maravilla digna de contemplar. Un chavalito, con quien tengo un parentesco cercano, cree que en mi iPad solo hay una cosa: el vídeo de una cantante de ópera. Cuando ve el dispositivo en mi mano, me pide que le ponga la canción. Yo le hago el favor. A sus padres les parece bien, pero quien sabe lo que pasará cuando descubra que también se pueden ver los dibujos animados de *Bluey* u otros videos.

Hablando de Bluey, otro nieto se sorprende de que estos dibujos estén disponibles en el televisor de nuestra casa. Parece que da por hecho que los personajes están encerrados en el televisor que hay en su salón, esperando a que los llamen para hacer sus trucos. Le resulta imposible entender cómo pueden estar dentro de su televisor a primera hora de la mañana y luego dentro del nuestro, a tres barrios de distancia, para cuando él llega.

Intento explicarle los fundamentos del cine y la televisión, en modo de emisión directa como de *streaming*, pero descubro tras dos frases que yo mismo no lo entiendo. "Son, eh, ondas de radio, que nos rodean, y datos digitales. Sí, datos digitales". Agito el brazo con aire despreocupado, como si eso lo explicara todo. No parece convencido con mi explicación y, francamente, yo tampoco. Quizá tenga razón y los personajes simplemente vivan dentro del televisor.

A los niños les encanta entender el mundo. Es algo precioso. El problema es que cada pregunta que empieza por "¿por qué?" pone de manifiesto tu propia ignorancia.

"¿Por qué es azul el cielo?".

"¿Qué comen las hormigas?"

"¿Por qué mueven la cola los perros?".

Me doy cuenta de que no sé la respuesta a ninguna de estas preguntas. ¿Y tú?

SOLO ACIERTO LA RESPUESTA A UNA DE LAS SEIS PREGUNTAS. NO ES UNA BUENA PUNTUACIÓN.

Las preguntas se suceden a un ritmo vertiginoso.

"¿Por qué brillan las estrellas?"

"¿Por qué son tan altas las jirafas?"

Ah, qué felicidad. Sé la respuesta a esa última. "Las jirafas son altas para poder comer las hojas nuevas de la copa de los árboles altos". Me tumbo con una sonrisa, como si fuera el mismísimo David Attenborough, el famoso presentador y naturalista inglés.

Sin embargo, no es un buen resultado: solo una acertada de seis preguntas. Si esto fuera un concurso de televisión, estaría de mal humor toda una semana. También supongo que este mismo niño, dentro de un año o dos, se atreverá con la pregunta más difícil: "Si

Revistas.PeruRadio.net.pe

el planeta realmente gira, ¿por qué no nos caemos?".

Sé que la respuesta es la gravedad, pero ¿cómo funciona? "Bueno, ¡es como si tuviéramos imanes en los zapatos! Y también los tienen todos los coches. Y todas las jirafas. Además, por supuesto, todos los bocadillos, también tienen imanes, si no, saldrían disparados al espacio…"

Dios sabe qué estudié en el colegio durante todos esos años, porque esto es lo mejor que se me ocurre.

A veces las preguntas son aún más difíciles. Llevo a Pip, que ahora tiene cuatro años, al Museo Chau Chak Wing de la Universidad de Sídney para que pueda dar rienda suelta a su fascinación por el Antiguo Egipto, en particular por el proceso de momificación.

Una de las momias de la colección del museo es un niño. La etiqueta lo describe así: "Un niño de cinco o seis años, muy probablemente de Tebas".

Pip mira la momia y luego me mira a mí. "Pero los niños no mueren".

Divago sin mucha convicción sobre los avances de la medicina desde la época de los antiguos egipcios antes de caer en un silencio incómodo. "Bueno, ¿qué tal un rico helado en la cafetería?". Luego, en la cafetería, tenemos una larga conversación sobre cosas que son reales —momias y dinosaurios— y cosas que no lo son —dragones y personajes de dibujos animados—. Pero él ha visto un cartel de una película en la que hay dinosaurios, pero también humanos, así que ¿por qué dice la gente que nunca coexistieron en la Tierra?

Recuerdo estas conversaciones de cuando mis propios hijos tenían esta edad. Estábamos viendo un vídeo en casa:

Mi hijo de tres años: ¿Quién es ese hombre?

Yo: Es Robin Hood.

Niño de tres años: Pero es una mujer.

Yo: Bueno, ahora es una mujer. Pero hace un segundo era Robin Hood.

Niño de tres años: ¿Por qué no lo veo?

Yo: Porque la cámara no le está enfocando, por eso.

Niño de tres años: ¿Dónde está la cámara?

Yo: Bueno, tampoco puedes verla.

Niño de tres años: ¡Pero quiero ver la cámara!

Yo: Bueno, no puedes. Pero volverá pronto.

Niño de tres años: ¿Quién va a volver?

Yo: Robin Hood.

Niño de tres años: ¿Dónde se ha ido?

Argghhh. Ahora, al menos, a ese mismo niño le hace preguntas similares su propio hijo.

"Vamos a la tienda".

"¿Pero por qué?"

"A comprar leche".

"¿Pero por qué?"

"Porque te gusta la leche".

"¿Pero por qué?"

Podría simplemente disfrutar de este momento de delicioso karma, pero decido ser amable. Les dejaré usar mi iPad.

Revistas.PeruRadio.net.pe

GAJES DEL *oficio*

“Es algo serio. No hay charlas TED sobre lo que le pasa”.

Para los guías de aventura, la verdadera aventura llega cuando los turistas hacen preguntas de este tipo:

- ¿Se ha rociado el océano con un repelente de tiburones?
- ¿El agua rodea toda la isla?
- ¿A qué edad un rinoceronte se convierte en hipopótamo?

—OUTSIDEONLINE.COM

La gente no entiende el propósito de las valoraciones *online*. Para una reseña de un par de zapatos escribe cosas como: “Unos zapatos estupendos. Incluso más bonitos en persona. Son simplemente perfectos. Pero pedí la talla equivocada, así que he tenido que ponerles solo una estrella de valoración”.

—@LATKEDELREY

ILUSTRACIÓN: THE NOUN PROJECT

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas PeruRadio.net.pe

El gran robo de libros en Europa

¿Quién estuvo detrás del robo de libros raros en bibliotecas de todo el continente?

Philip Oltermann, con Natalia Jalaghonia y Ada Petriczko
DE *The Guardian*

EL 16 DE OCTUBRE DE 2023, una pareja joven se sentó en la última fila de la sala de lectura del segundo piso de la biblioteca universitaria de Varsovia (Polonia). Sobre su mesa había ocho libros de páginas amarillentas que habían solicitado de la colección del siglo XIX, guardada en el almacén cerrado de la biblioteca: ediciones raras de poesía, teatro y ficción de dos grandes autores rusos, Alexander Pushkin y Nikolai Gogol. Estudiaron los libros con detenimiento, haciendo fotografías con sus teléfonos y midiéndolos con reglas.

Cuando no regresaron de su pausa para fumar, el personal descubrió que faltaban cinco de los libros: uno era un poema de Pushkin sobre las aventuras de dos forajidos, "Los hermanos ladrones". Era como si los ladrones estuvieran enviando un mensaje.

ILUSTRACIONES GENERADAS MEDIANTE ADOBE FIREFLY

Revistas.PeruRadio.net.pe

Una investigación de los fondos de la biblioteca reveló que otros 74 libros de literatura rusa habían sido robados en las semanas o meses previos a la redada final. Los ladrones habían sustituido los libros robados por copias.

El robo de libros de Varsovia fue una de las últimas paradas de una gira sin precedentes de delitos bibliófilos, que se extendió por toda Europa entre la primavera de 2022 y el invierno de 2023. Hasta 170 libros rusos raros —la mayoría de Pushkin y valorados en más de 2,9 millones de euros— desaparecieron de bibliotecas de Letonia, Estonia, Lituania, Finlandia, la República Checa, Francia, Suiza y Alemania.

"En términos de magnitud y sofisticación, nunca antes nos habíamos enfrentado a algo así", afirmó la estona Laura Bellen, una de las primeras fiscales en investigar estos robos. "Las bibliotecas simplemente no están acostumbradas a considerarse objetivos de delitos graves".

Las tácticas de los ladrones eran, en líneas generales, las mismas: dos personas utilizaban identidades falsas para pedir libros rusos raros en una sala de lectura. Si eran vigilados de cerca, uno distraía a los bibliotecarios mientras el otro se marchaba con los libros.

Sus coartadas variaban, y no siempre eran las mismas dos personas. En Varsovia se hacían pasar por eslovacos, en Helsinki por polacos. En Riga, afirmaban ser refugiados ucranianos. En París eran búlgaros que estudiaban "la democracia en la literatura rusa del siglo XIX".

A FINALES DE 2022, la policía de Letonia detuvo a un hombre cuyo ADN había quedado en los libros durante un robo en la Biblioteca Nacional de Riga meses antes. Él y un cómplice habían solicitado una edición de 1829 de *Poltava*, de Pushkin —con un valor estimado de 10.000 euros—, junto a otras dos valiosas obras. La mayoría de las bibliotecas académicas de Europa pegan etiquetas rastreables en las contraportadas interiores.

En Riga, los ladrones rasparon discretamente las etiquetas, se metieron los libros bajo los jerséis y se marcharon. El sospechoso, un georgiano corpulento y calvo de 46 años llamado Beqa Tsirekidze, tenía carnés de bibliotecas de Múnich, Vilna, París, Kiev y Viena, así como una colección de sellos de biblioteca y herramientas para restaurar material impreso, como un juego de agujas y carretes de hilo.

Los investigadores descubrieron que tenía experiencia en el comercio de antigüedades y antecedentes por robo. Su ADN también coincidió con el del robo de libros raros de la Biblioteca Académica de la Universidad de Tallin, incluida una edición de 1834 de *La historia de Pugachev*, de Pushkin. Fue extraditado a Estonia y juzgado.

Pero su detención no supusoel final de la historia. Durante los dos juicios celebrados en 2024, se mantuvo en silencio sobre si alguien le había encargado el robo de los libros, a pesar de que habría rebajado su condena. Fue condenado a tres años y medio de prisión.

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA AGENCIA DE LUCHA contra la delincuencia de la UE, Eurojust, creó un equipo conjunto de policías de Francia, Lituania, Polonia, Suiza y Georgia.

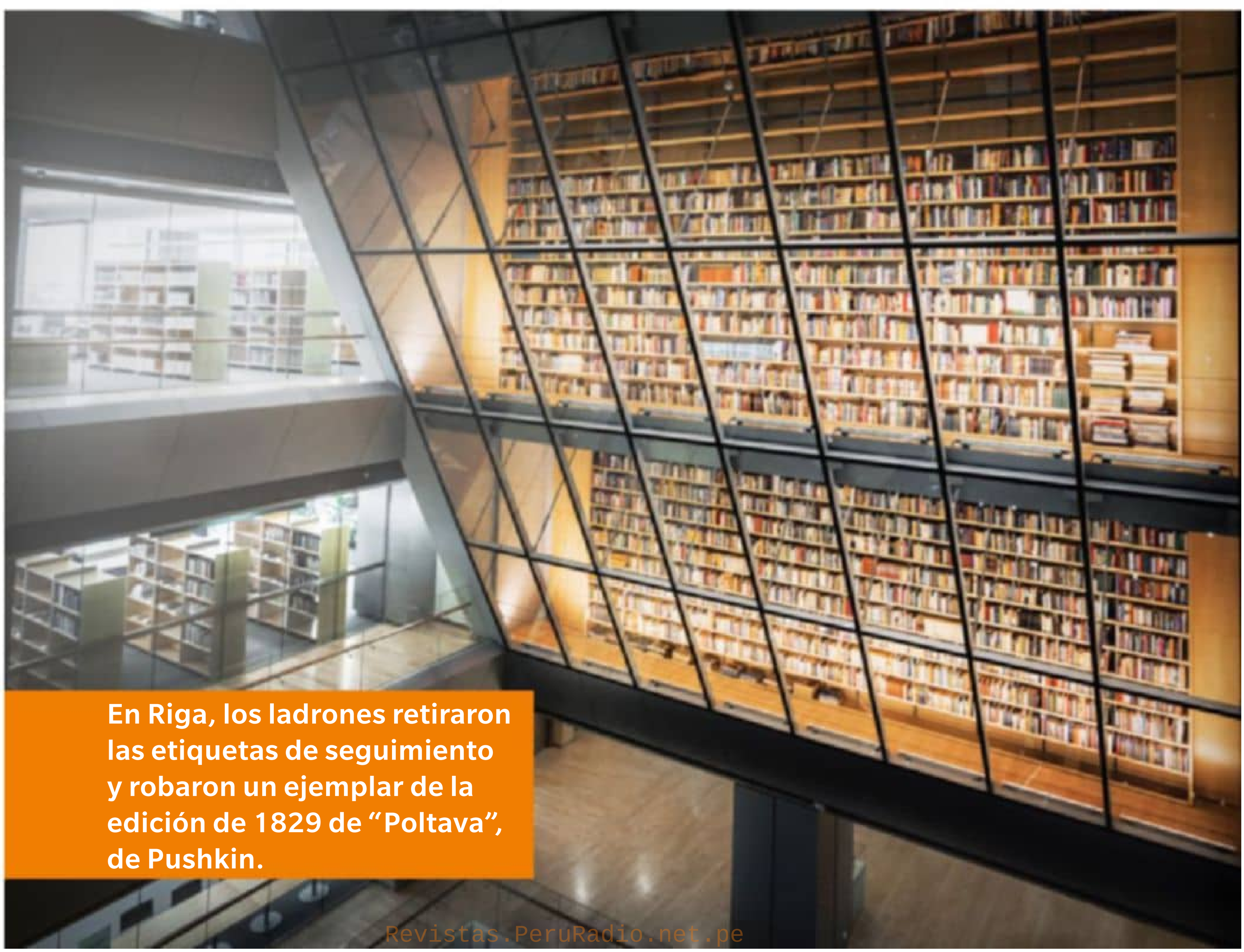
¿Estaban todos los robos orquestados por las mismas personas, o había bandas rivales compitiendo por los mismos codiciados títulos? ¿Eran los robos, que comenzaron poco después de la invasión de Ucrania, una operación rusa patrocinada por el Estado para recuperar patrimonio cultural?

El fiscal general de Polonia, Bartosz Jandy, consideró que era "imposible que un grupo de ladrones hubiera iniciado esto sin la participación de un Estado".

El denominador común de todos los robos era la obra de Alexander Pushkin, el poeta y dramaturgo romántico de principios del siglo XIX (quien, en un eco de su novela en verso *Eugenio Oneguin*, murió en un duelo con un oficial francés del que se rumoreaba que había tenido una aventura con su esposa).

Las llamadas "ediciones de vida" de Pushkin se habían vendido por sumas considerables. En 2018, una edición de 1829 del poema narrativo *Poltava* se vendió por unos 38.000 euros —más del doble de su estimación— en una subasta en Londres. En 2019, una primera edición de *Eugenio Oneguin* alcanzó más de 536.000 euros.

Fuera de Rusia, Pushkin es conocido principalmente por dos obras que inspiraron óperas de Tchaikovsky: *Eugenio Oneguin* y *La dama de picas*. En Rusia se le considera una figura fundamental,



GETTYIMAGES/DIEGOGRANDI

En Riga, los ladrones retiraron las etiquetas de seguimiento y robaron un ejemplar de la edición de 1829 de "Poltava", de Pushkin.

Revistas.PeruRadio.net.pe

y su ambigua postura política ha sido acogida por diferentes regímenes.

"Sin duda fue un gran patriota y un monárquico", afirma Andrew Kahn, profesor de literatura rusa en la Universidad de Oxford. Sin embargo, también había rebeldía en la obra de Pushkin. En su juventud escribió un poema *La daga*, que ensalzaba el regicidio.

En 1937, Stalin conmemoró el centenario de la muerte de Pushkin con actos y nuevas ediciones de sus libros, creando así una figura unificadora. Y en el siglo XXI, el Estado ruso ha optado por destacar sus obras más patriotas. Pushkin apoyó la represión violenta del levantamiento de noviembre de 1830-1831, en el que polacos, lituanos, bielorrusos y ucranianos se rebelaron contra el Imperio ruso.

En 2022, el ministro de Asuntos Exteriores ruso, Serguéi Lavrov, publicó un vídeo en el que recitaba ese poema. Ese año, a medida que las tropas rusas avanzaban hacia territorio ucraniano, colocaron carteles con el retrato de Pushkin en las ciudades que capturaban. Algunos ven la veneración de Pushkin como propaganda y una cortina de humo para encubrir crímenes de guerra.

LAS FALSIFICACIONES que dejaron los ladrones eran de mala calidad, en opinión de Nick Wilding, historiador británico del Renacimiento. En 2012, Wilding alcanzó fama internacional por desautorizar una copia del "Sidereus Nuncius" de Galileo, que incluye la primera representación impresa de la Luna vista a través de un telescopio. El bibliotecario italiano Marino Massimo de Caro fabricó su propio papel y lo envejeció artificialmente al vaporizarlo en ácido sulfúrico a baja temperatura. La falsificación le llevó más de un año.

Pero Wilding estima que la mayoría de las falsificaciones de Pushkin y Gogol podían haberse hecho fácilmente en un día. "Es bastante aficionado", afirma. Tras Estonia y Letonia, los robos se trasladaron a Finlandia, Lituania y Francia. En julio de 2023, se sustrajeron diez libros de la Biblioteca Diderot de Lyon, entre ellos una copia antigua de *Boris Godunov* de Pushkin, con un valor estimado de 70.000 euros.

Aglaé Achechova, responsable de la colección rusa de la Biblioteca Universitaria de Lenguas y Civilizaciones (Bulac) de París y antigua conservadora de libros de los siglos XVIII y XIX en el museo conmemorativo de Pushkin de San Petersburgo, creía que los ladrones habían sido contratados por un coleccionista adinerado sin escrúpulos o un marchante bien informado, ya que todos los libros robados eran "piezas legendarias para cualquier bibliófilo serio de habla rusa"."

Envió un correo electrónico a sus colegas franceses para advertirles de que sus colecciones podrían ser las siguientes y adjuntó una lista de los libros de Pushkin más raros de la colección de la Bulac.

No tuvieron que esperar mucho. Tres meses después, dos hombres que afirmaban ser búlgaros se registraron en

Revistas.PeruRadio.net.pe

Aglaé Achechova, responsable de la colección rusa de la Biblioteca Universitaria de Lenguas y Civilizaciones de París.

MAXIME RUSCIO / BULAC

Bulac y solicitaron los títulos de la lista de Achechova. Solo pudieron examinar los libros bajo la atenta mirada del personal. Esa noche, rompieron una ventana que daba a la calle con una barra de hierro y entraron en la sala de lectura, para descubrir que los valiosos libros estaban bajo llave. Se hirieron con la ventana rota y dejaron manchas de sangre, lo que dejó pruebas.

UNA SEMANA DESPUÉS se produjeron los robos en Varsovia, y luego los bibliotecarios de la Biblioteca Estatal de Baviera en Múnich descubrieron que dos libros de Gogol habían sido sustituidos por facsímiles.

En noviembre de ese año, la comisión de investigación de Eurojust logró su primer éxito. Mikheil Zamtaradze, un sospechoso georgiano de los robos de París y Vilna, fue detenido en el aeropuerto de Bruselas y extraditado a Lituania. En abril y mayo se detuvo a otros cinco georgianos, y con uno de ellos se produjo un avance decisivo. En un tribunal de Tiflis, Ana Gogoladze, de 23 años, confesó que era una de las ladronas de Varsovia y dijo que el otro era su exmarido, Mate Tsirekidze, hijo de Beqa Tsirekidze, el condenado por robos de libros en Letonia.

Mate le había prometido dinero a cambio de que le ayudara a robar libros en Polonia. Tras el robo, se habían desplazado a Viena para entregar los libros a un contacto. Pero una vez de vuelta en Tiflis, descubrió que eran réplicas sin valor ya falsificadas por otra persona.

En febrero de 2025, Mate, Gogoladze y otros tres acusados fueron declarados culpables de robar libros rusos de bibliotecas en ocho países de la UE. Fueron condenados a varios años de prisión, aunque Gogoladze recibió una condena condicional. En lugar de un cerebro o un esfuerzo coordinado por una sola banda, el testimonio de Gogoladze sugirió que los robos de Pushkin fueron una farsa al estilo de los hermanos Marx, en la que bandas rivales intercambiaban libros auténticos por falsificaciones a una velocidad vertiginosa.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tres libros de Alexander Pushkin en ruso.

NO FUE HASTA abril de 2025 cuando el panorama comenzó a aclararse. Mikheil Zamtaradze, el georgiano detenido en el aeropuerto de Bruselas en noviembre de 2023, compareció ante el tribunal de Vilna, acusado de robar 17 libros por valor de más de 600.000 euros de la biblioteca universitaria de la ciudad en mayo de 2023.

El juez escuchó que Zamtaradze se ganó la confianza del personal de la biblioteca y trasladó libros de una sala a otra para confundir a los supervisores. Cuando visitó la Bibliothèque nationale de France en París ese mismo año, escondió las páginas robadas dentro del cabestrillo de su "brazo roto".

Creó falsificaciones rudimentarias imprimiendo copias de las portadas en su habitación de hotel con una impresora de inyección de tinta barata. Los datos del GPS del iPhone de Zamtaradze revelaron que también había visitado Polonia, Alemania, Francia, Bélgica, República Checa, Estonia y Ucrania —un itinerario notable para un padre de cinco hijos que afirmaba estar desempleado y recibir prestaciones sociales—.

Zamtaradze se presentaba como un lobo solitario, pero las pruebas demostraron que se había alojado en los mismos hoteles que los otros sospechosos georgianos. Los mensajes comprometedores de Zamtaradze, escritos mientras se encontraba en la terraza de la Bibliothèque nationale de France en octubre de 2023 durante una pausa para fumar, decían: "Actúa con naturalidad..." "Nadie te sigue..." "Lo más importante es el intercambio discreto."

En junio de 2025, Zamtaradze fue condenado a tres años y cuatro meses de prisión. El juez concluyó que el acusado había actuado dentro de "un grupo organizado cuyos miembros, tras repartirse las funciones entre ellos, trataron de llevar a cabo un plan premeditado para robar libros e intercambiarlos".

Mikheil Zamtaradze y Beqa Tsirekidze habían sido los cerebros del grupo, mientras que familiares y conocidos llevaban a cabo su plan. Y dentro del grupo existía un elemento de compe-

GETTYIMAGES/ALBERT LIBERMAN

Revistas.PeruRadio.net.pe

tencia: Zamtaradze afirmó más tarde que había sido él quien había robado los libros de Varsovia, dejando a Mate Tsirekidze y Ana Gogoladze la tarea de robar falsificaciones sin valor. Dijo que le pagaron 30.000 dólares (unos 25.900 euros) en criptomonedas.

El nombre del comprador era similar al del director ejecutivo de la librería *online* con sede en Moscú Staraya Kniga ("Libro antiguo"). Pero es posible que hubiera muchos compradores.

EL HISTORIAL DE BÚSQUEDA del teléfono de Zamtaradze menciona una casa de subastas rusa, Litfund, especializada en libros. Su director es Sergey Burmistrov, con conexiones con el Gobierno ruso. Litfund, líder del mercado, opera actualmente desde oficinas en Moscú, San Petersburgo y Krasnoyarsk.

En julio de 2023, hubo un nuevo récord ruso en la venta de libros antiguos cuando un ejemplar de Eugene Onegin alcanzó los 26 millones de rublos (más de 290.000 euros) en una subasta.

Los bibliotecarios de Varsovia creen que, meses antes de esta venta récord, Litfund subastó sus Pushkin recién robados. Verificar esta afirmación no es fácil, principalmente porque la información sobre los lotes sospechosos en cuestión ha sido eliminada de la página web de Litfund y de otras web. Pero los archivos de Internet muestran que el 22 de diciembre de 2022, Litfund obtuvo 12 millones de rublos (más de 130.000 euros) por "una de las ediciones más raras" de los poemas de Pushkin: llevaba un sello de la Biblioteca de la Universidad de Varsovia en su portada.

Cuando envié un correo electrónico a Burmistrov para preguntarle si Litfund había vendido ediciones robadas de Pushkin, me respondió: "No vendemos ningún libro que lleve en sus páginas sellos o marcas de su pertenencia a bibliotecas estatales existentes, y nuestros expertos son muy cuidadosos al respecto; trabajamos de conformidad con la legislación rusa vigente".

Sin embargo, el 20 de abril de 2023, Litfund vendió otra edición de los poemas de Pushkin por 2,6 millones de rublos (más de 29.000 euros). Y una captura de pantalla del catálogo tomada por los bibliotecarios de Varsovia antes de que fuera eliminada de la web, muestra una vez más un sello de la Biblioteca de la Universidad de Varsovia en la primera página, así como imperfecciones que, según los bibliotecarios, eran propias de su ejemplar. Burmistrov no respondió cuando le pregunté por correo electrónico.

Pero esto no prueba que la casa de subastas encargara el robo, y la idea de que el Kremlin coordinara la repatriación de un valioso patrimonio cultural sigue siendo especulativa.

La aparente falta de voluntad de las autoridades rusas o de empresas privadas como Litfund para colaborar en la investigación sugiere que, al menos, están cómodos con el resultado.

De los aproximadamente 170 libros desaparecidos, no se ha recuperado ningún original.

DE *THE GUARDIAN*, 7 DE OCTUBRE DE 2025

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

ILUSTRACIÓN: © ALAMY STOCK PHOTO

¿Por qué fracasan las parejas una y otra vez por las mismas razones? El psicoanalista Stephen Grosz habla sobre ello

Los patrones del amor

Julia Rothhaas

DESDE HACE UNOS 40 años, Stephen Grosz ejerce como psicoanalista y también forma a futuros colegas. A sus 73 años, trabaja a diario con personas que deben lidiar con las circunstancias más difíciles de la vida. Según sus propias palabras, esto es "un privilegio, porque te permite reflexionar sobre cosas que quizá te puedan ayudar en tu propia vida. Esta experiencia es como un GPS que nos ayuda a navegar por los más diversos estados emocionales". En esta entrevista habla sobre el tema del amor.

Revistas.PeruRadio.net.pe

PREGUNTA: ***En su nuevo libro, en el que describe de forma anecdótica casos de su consulta, se trata sobre todo del amor. ¿Porque es el tema que más nos preocupa a todos?***

STEPHEN GROSZ: De hecho, en cada sesión con cada uno de mis pacientes siempre se trata este tema en todas sus variantes. En mi opinión, una de nuestras principales tareas consiste en intentar abordar el amor de forma realista una y otra vez, examinar el quién, el qué y el por qué, para poder comprendernos mejor a nosotros mismos y a nuestro interlocutor. Al fin y al cabo, a menudo nos engañamos a nosotros mismos. Hay una cita de la escritora irlandesa Iris Murdoch que me parece muy acertada al respecto: "El amor es el descubrimiento de la realidad".

Una de sus tesis reza: no hay amor sin pérdida.

El amor es frágil. Todo llega a su fin, incluso la relación más feliz termina porque uno de los dos muere o porque, al final, se acaba separando. No es como en los cuentos de hadas, donde se dice: "Y vivieron felices para siempre". ¡Nadie vive feliz para siempre!

En mi consulta me encuentro con muchas personas gravemente enfermas. Me llama la atención que se vive mejor cuando se es consciente de la realidad del final y, entonces, uno se concentra más en lo bello, en lugar de en lo que no funciona. Esto también se puede aplicar a una vida sin enfermedad.

STEPHEN GROSZ

Nació en Estados Unidos en 1952. Se trasladó a Oxford de estudiante. Desde entonces, vive en Gran Bretaña y ejerce como psicoanalista en Londres. Además, imparte clases en la University College. Su primer libro fue un éxito de ventas internacional y acaba de publicar un nuevo libro, *Trabajos de amor*.

No es fácil ver siempre lo bonito. Por ejemplo: "¿Puedes vaciar ya el lavavajillas?".

Por supuesto, uno puede enfadarse y discutir por eso, pero eso genera un gran descontento en ambas partes. Debemos admitir que no tenemos poder sobre los demás. En su lugar, recomiendo pensar por qué la persona no ha vaciado el lavavajillas: ¿quizás tenía cosas más importantes que hacer? ¿O se considera demasiado importante para una tarea así? Entonces es una falta de respeto, y se podría decir:

© GL PORTRAIT / ALAMY STOCK PHOTO

DE: *SÜDDEUTSCHE ZEITUNG* (3 DE ENERO DE 2026); © SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

Revistas.PeruRadio.net.pe

"Quiero que puedas hacer las cosas que te importan, pero tienes que ayudarme para que yo también pueda hacer las cosas que me parecen importantes". Sin embargo, algunos prefieren enfadarse una y otra vez.

¿Por qué es así?

Porque hay personas que se aferran conscientemente a su infelicidad. Están tan acostumbradas a ello, quizá se deba a un problema totalmente distinto o a acontecimientos traumáticos que ocurrieron hace años. Discutir les resulta familiar; así que hacen lo que conocen. Y se enfadan, por ejemplo, porque el lavavajillas está lleno.

¿Están literalmente enganchados al drama?

Sí, son sinceramente infelices y desean con la misma sinceridad que las cosas fueran diferentes. Al mismo tiempo, les parece más seguro aferrarse a la infelicidad que cambiar algo. Tienen demasiado miedo a perder la intimidad, la cercanía y la felicidad auténticas. Mi trabajo suele comenzar en el momento en que un paciente se da cuenta de que es posible desprenderse de esos patrones.

Usted escribe que toda pareja, a lo largo de su relación, llega a una fase en la que se odia. ¿Cómo se consigue recuperar el amor a partir de ese punto?

A veces tengo en mi consulta a una pareja que no deja de gritarse y que luego se sorprende de que no les recomiende un abogado de divorcios, sino que, en medio de sus gritos, les digo: "Es un buen punto de partida, ahora podemos empezar a trabajar".

A ALGUNAS PERSONAS LES PARECE MÁS SEGURO AFERRARSE A LA DESGRACIA QUE CAMBIAR ALGO.

No más mentiras, no más tonterías, no más fingimientos, como si fuéramos la pareja perfecta o el padre o la madre ideal. Sin embargo, en muchas familias la ira es inaceptable, pero debemos aceptar tanto el odio como el amor para que nuestra vida sea más pacífica. Cuando hablo de odio en este contexto, por supuesto no se trata de destrozar nada. Se trata más bien de encontrar las palabras adecuadas. Esa es una lección importante que los padres deben transmitir sin falta a sus hijos. El niño debe aprender que se puede amar y odiar a alguien; de lo contrario, no desarrollará ningún sentimiento de culpa ni ningún deseo de reparación. Si no existe este canal, intentamos controlar nuestros sentimientos o dirigimos nuestra ira hacia algo diferente.

¿Tienden las parejas a acudir tarde al terapeuta?

Revistas.PeruRadio.net.pe

De hecho, ocurre con frecuencia. Solo puedo recomendar que, como pareja, acudan simplemente a tres sesiones. Si no se resuelve un problema entre dos, se intenta entre tres. Hablar abiertamente entre sí es importante, sobre todo antes de grandes acontecimientos, como una boda. Así se dispone de un lugar al que acudir en la relación si surge una crisis, del mismo modo que se tiene un médico de cabecera.

Lo peor es seguir como hasta ahora y fingir que todo va bien. Pero eso es precisamente lo que hacen muchas personas.

¿Recomienda a sus pacientes que se separen si tiene la impresión de que la relación ya no va a funcionar?
La verdad es que nunca lo he hecho. Porque la tarea de un psicoanalista no es ayudar al paciente, sino comprenderlo. Solo cuando esto se asimila en lo más profundo, esta forma de terapia puede ayudar a que alguien no vuelva a cometer los mismos errores.

¿Podría explicar brevemente la diferencia entre el psicoanálisis y la terapia conductual?
El terapeuta conductual se centra en ayudar al paciente a dejar de hacer ciertas cosas. El psicoanálisis, en cambio, es una forma especial de no saber. Son dos personas sentadas que intentan pensar juntas.

En este proceso, puede ser útil que el analista se centre en los monólogos internos que todos mantenemos constantemente con nosotros mismos, lo que hay "entre líneas": ¿Hay alguien que se juzga a sí mismo con dureza constantemente? ¿Siguen desempeñando la madre o el padre un papel demasiado importante? ¿Cuánta calidez y compasión se tiene hacia uno mismo? ¿Se critica todo el tiempo?

QUIEN NO SE CUIDA A SÍ MISMO, CORRE EL RIESGO DE QUE LOS DEMÁS LE TRATEN IGUAL.

Aunque queramos creer que nuestros problemas son únicos: ¿cometemos todos los mismos errores?
Incluso después de décadas, mis pacientes me siguen sorprendiendo a diario, porque cada persona es única. Sin embargo, hay muchas cosas sobre las que, de forma colectiva, estamos confusos o nos negamos a comprender. No me excluyo de esto. Durante mis primeros años de carrera, para mí el dolor era algo que había que eliminar a toda costa para ser feliz. Estaba convencido de que el sufrimiento no podía tener nada que ver con el amor.

Solo con el paso de los años comprendí que los muchos tipos de dolor son la mejor herramienta que tenemos para descubrir lo que realmente queremos. Y que cada uno de nosotros es

Revistas.PeruRadio.net.pe

responsable de su propia felicidad. Quien no se trata con cariño a sí mismo, corre el riesgo de que los demás le traten igual. Lo observo a diario.

Las personas reaccionan de forma diferente ante el mismo problema. A unos les persigue un trauma de la infancia a lo largo de toda la vida, mientras que otros lo superan bien. ¿A qué se debe esto?

Porque algunas personas tienen una voluntad de vivir muy fuerte. Consiguen alejarse de su pasado y eligen conscientemente un nuevo camino. Otras personas, en cambio, se quedan atrapadas en el drama de su infancia, aunque en el fondo no quieran. Entonces acaban acudiendo a mí.

¿Cuánto tiempo hay que dedicar al psicoanálisis?

Depende de cada situación y de cada caso. Lo importante es más bien el momento. Tomemos como ejemplo a un paciente de veintipocos años que se siente abrumado por su vida, entre los estudios y las perspectivas de futuro. A veces, las personas de esta edad siguen demasiado apegadas a sus padres. Si en el trabajo conjunto se consigue que se independicen, de repente se sienten mucho más seguros a la hora de tomar decisiones. De este modo, se ha logrado llegar a esa persona justo en el momento adecuado de su vida.

Es padre de dos hijos ya adultos. ¿Les ha recomendado alguna vez que analizaran su relación con sus padres en el marco de un psicoanálisis?

Creo que mis hijos buscarían un analista si fuera necesario. Lo más importante que espero haberles transmitido es: si necesitas ayuda, búscala. Es bueno saber que la terapia es lo más normal del mundo.

Reflexiones

Vivir desde la plenitud del corazón es el secreto del genio; un corazón pleno es el requisito previo para ello.

Lo único que buscamos con pasión es establecer relaciones humanas; por el contrario, nada nos resulta tan doloroso como romperlas. Nuestra felicidad y nuestra desgracia dependen de nuestras relaciones humanas.

El amor es lo único que crece cuando lo desperdiciamos.

RICARDA HUCH, FILÓSOFA ALEMANA (1864–1947)

La vista ciega prefiere que el cuerpo baile.

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, FÍSICO ALEMÁN (1742-1799)

© GETTY IMAGES/JOSE LUIS GALLEGO AVILES

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿VERDADERO O FALSO?

EL CÁNCER DA MIEDO: EL TERRENO FÉRTIL PARA LAS MEDIAS VERDADES.DOS EXPERTOS ACLARAN PUNTOS

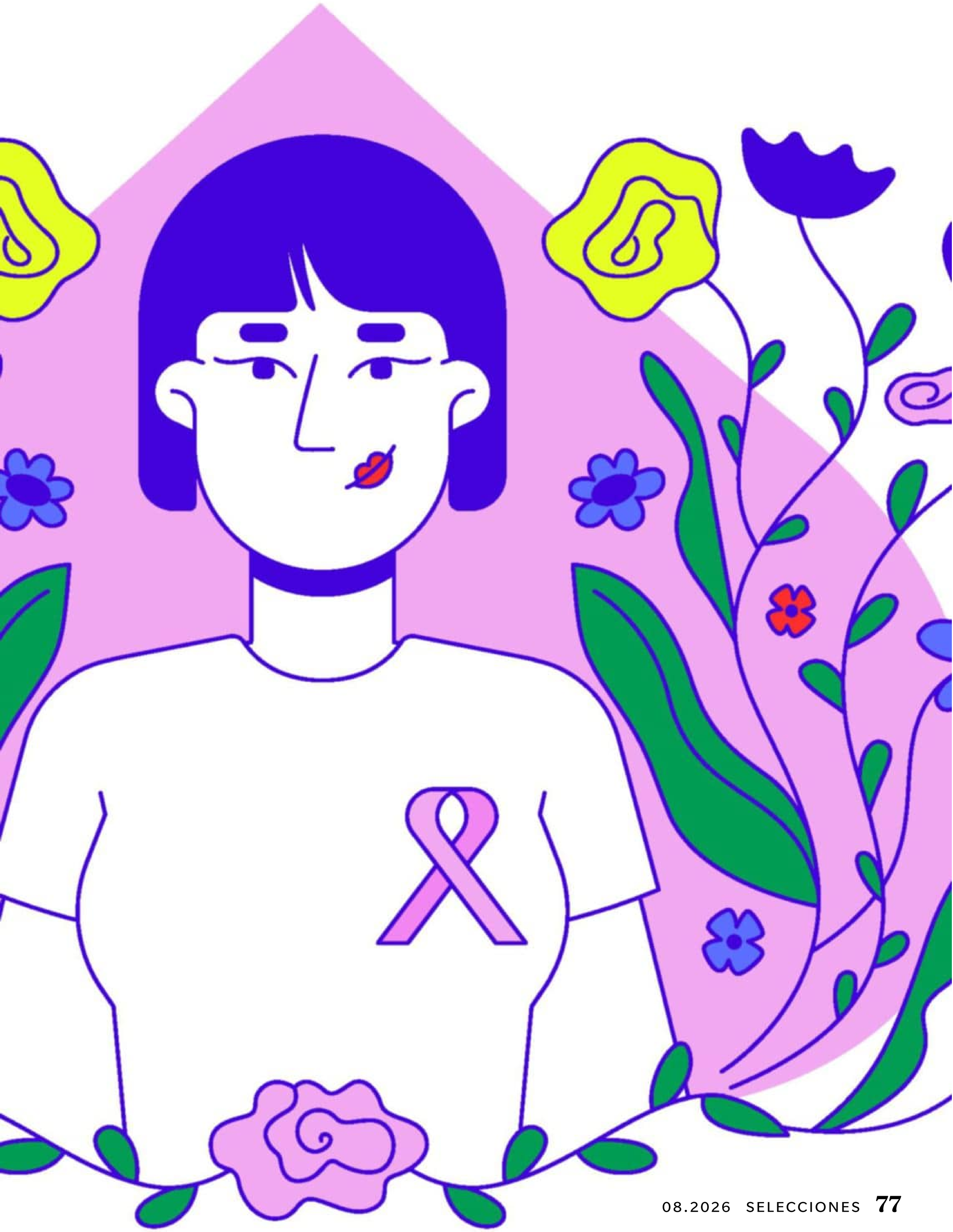
Barbara Sonnentag

“El cáncer es hereditario”

SÍ, PERO: Solo entre el 10 y el 15% de todos los casos de cáncer tienen una causa genética. Entre ellos se incluyen sobre todo los tipos de cáncer que aparecen a edades tempranas, como algunas formas de cáncer de mama o de colon. “Sin embargo, la gran mayoría de los casos de cáncer se deben a la casualidad o al envejecimiento”, afirma la doctora Susanne Weg-Remers, directora del Servicio de Información sobre el Cáncer de la Fundación Alemana contra el Cáncer de Heidelberg. “Cuanto más envejecemos, más frecuentes son las anomalías celulares”.

ILUSTRACIONES: © GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe



Revistas.PeruRadio.net.pe

Sin embargo, la propensión a padecer cáncer puede ser hereditaria.

"Si el sistema inmunitario presenta un defecto o los mecanismos de reparación de las células funcionan peor, las personas afectadas reaccionan de forma más sensible a los factores que provocan el cáncer", explica el oncólogo profesor Wilhelm Holtkamp, de la Universidad de Gotinga. "Pero eso no significa que estas personas vayan a desarrollar cáncer inevitablemente. El 40% de todos los casos de cáncer se pueden prevenir con un estilo de vida saludable, por lo que, en parte, tenemos nuestro riesgo de cáncer en nuestras propias manos".

"El cáncer es contagioso"

NO, PERO: Los familiares se preocupan por si pueden contagiarse al cuidar a enfermos de cáncer. "Pero podemos dar el visto bueno al respecto. Aunque entres en contacto con células tumorales, estas no son transmisibles", afirma Weg-Remers. "El sistema inmunitario las reconocería directamente como extrañas y las destruiría".

Sin embargo, lo que sí es contagioso son los virus y las bacterias que pueden provocar cáncer: el 4% de todos los casos de cáncer en Alemania —a nivel mundial, la cifra alcanza incluso el 20%— se deben a ellos. Por ejemplo, el virus del papiloma humano favorece el cáncer de cuello uterino y los virus de la hepatitis pueden provocar cáncer de hígado.

La buena noticia: "Existen vacunas contra ambos virus que protegen de la infección y, por tanto, del cáncer", afirma Holtkamp. La STIKO (la Comisión Permanente de Vacunación, que elabora las recomendaciones sobre vacunación en Alemania) ya recomienda estas vacunas incluso para los niños. En cambio, no existe ninguna vacuna contra la bacteria Helicobacter pylori, muy extendida y que favorece el cáncer de estómago, pero se elimina con un tratamiento antibiótico de una a dos semanas. Quien sufra problemas estomacales con frecuencia debería hacerse una prueba para detectar si padece dicha infección.

"Las proteínas favorecen el cáncer"

FALSO: Este mito lleva circulando desde que un estudio de 2014 afirmó haber descubierto una relación entre un alto consumo de proteínas y la aparición de cáncer. Sin embargo, ambos expertos descartan esta hipótesis: no hay datos científicos fiables que lo respalden y otros estudios no han podido confirmarlo.

"Las proteínas siempre han sido un componente importante de nuestra alimentación. Para que el sistema inmunitario funcione bien, algo muy importante en caso de cáncer, se necesitan proteínas", afirma Holtkamp.

Pero como el exceso nunca es bueno, conviene ceñirse a la cantidad recomendada de proteínas, que es de 0,8 a

DE: *FREUNDIN* (8/2023); © FREUNDIN

Revistas.PeruRadio.net.pe

AFRONTARLO MEJOR

No te lo guardes Informa a tu equipo médico de todos tus problemas. Muchos de los efectos secundarios del tratamiento se pueden aliviar muy bien, siempre y cuando se comenten.

Sigue con tu vida habitual Intenta mantener tu rutina diaria habitual. Los estudios demuestran que la terapia se tolera mejor y que el pronóstico mejora cuando los pacientes siguen participando activamente en la vida a pesar de las limitaciones físicas. El ejercicio, sobre todo, ayuda a combatir el cansancio provocado por la terapia.

Habla de la enfermedad No te lo guardes para ti. Ocultar la enfermedad te quita fuerzas innecesariamente. El intercambio en grupos de autoayuda, en particular, resulta beneficioso para muchos.

Aprovecha las terapias complementarias Los nutricionistas, fisioterapeutas o psicooncólogos suelen ser de gran ayuda. Pregunta en la clínica qué terapias complementarias son recomendables.

Elige la clínica adecuada Los pacientes con cáncer deben tratarse en centros oncológicos certificados que cumplan criterios de calidad específicos. Según los estudios, en un buen hospital las posibilidades de supervivencia aumentan, en algunos casos de forma significativa.

1 gramo por kilogramo de peso corporal al día. Sin embargo, la mayoría consume una cantidad mucho menor.

“El alcohol es cancerígeno”

VERDADERO: El 2% de los casos de cáncer se deben al alcohol. “Favorece su aparición en las zonas por las que pasa, desde la boca hasta el esófago, el estómago, la vejiga y el intestino”, afirma Weg-Remers. “Su efecto es especialmente negativo cuando se combina con el tabaco”.

Sin embargo, en realidad no es el alcohol en sí mismo el que es cancerígeno, sino sus productos de degradación, que también causan la resaca. Para minimizar el riesgo, las mujeres no deberían beber más de un cuarto de litro de cerveza o un octavo de litro de vino al día, y como máximo dos o tres días a la semana.

“Una alimentación saludable protege contra el cáncer”

VERDADERO: Más importante que lo que comemos es cuánto comemos: “El sobrepeso, junto con la falta de ejercicio, aumenta el riesgo de cáncer casi tanto como el tabaco, que es el mayor factor de riesgo que existe”, afirma Weg-Remers. La razón: el tejido adiposo libera sustancias mensajeras que favorecen la inflamación, debilitan el

Revistas.PeruRadio.net.pe

sistema inmunitario e influyen en el sistema hormonal. Los tumores hormonodependientes crecen entonces más rápido.

Pero también es importante una alimentación saludable: "Muchos estudios indican que las personas que han consumido mucha fruta fresca, verdura y fibra durante años padecen cáncer con menos frecuencia", afirma Holtkamp.

Hay que tener cuidado con el exceso de carne: no más de 500 gramos a la semana, sobre todo poca carne roja. Tampoco es recomendable que esté muy hecha, a la parrilla, ahumada o curada. Estos métodos de elaboración generan sustancias cancerígenas, al igual que los alimentos fritos o tostados, como las patatas fritas y las chips.

Holtkamp aconseja además evitar el moho: "Las toxinas del moho, que también se pueden encontrar ocultas en frutos secos antiguos o especias que se han humedecido, se encuentran entre las sustancias más cancerígenas que existen".

"El aluminio de los desodorantes favorece el cáncer de mama"

FALSO: No hay pruebas de que el aluminio aumente el riesgo de cáncer. En esto coinciden ambos expertos. Las afirmaciones provienen de un pequeño grupo de científicos. La mayoría de sus cole-

Revistas.PeruRadio.net.pe

gas rechazan esta tesis. La Oficina Federal Alemana de Evaluación de Riesgos también ha constatado en un estudio reciente que el uso de desodorantes que contienen aluminio es seguro, sobre todo porque la absorción de aluminio a través de la piel es mucho menor de lo que se temía desde hace tiempo.

"El ejercicio físico aumenta las posibilidades de curación"

VERDADERO: Según estudios del Instituto Nacional del Cáncer de EEUU, las pacientes más activas físicamente tenían un riesgo un 40% menor de morir de cáncer de mama que las más inactivas; en el caso del cáncer de colon, el riesgo se reducía en un 30%, y en el de próstata, en un 33%. La razón: el deporte ayuda a mantener un peso corporal saludable y reduce los niveles de factores de crecimiento que pueden favorecer el cáncer.

Por eso, el ejercicio también puede prevenir el cáncer: hoy en día se considera que 150 minutos de actividad moderada, como el trabajo en el jardín y las tareas domésticas, más 75 minutos de entrenamiento intenso a la semana reducen el riesgo de cáncer.

"Los tumores se diseminan después de la operación"

FALSO: Las metástasis se forman sin influencia externa. No obstante, durante una operación, los cirujanos deben tener mucho cuidado de no dañar el cáncer. De lo contrario, las células podrían extenderse por el cuerpo. "Por eso, el tumor siempre se extirpa en su totalidad, con suficiente tejido sano a su alrededor", explica Susanne Weg-Remers. "Para mayor seguridad, además, se liga el vaso sanguíneo que irriga el tumor antes de la operación".

"Los complementos alimenticios protegen contra el cáncer"

AÚN SIN ACLARAR: Esta cuestión preocupa a los científicos: algunos estudios, como el de la Universidad de Zúrich (Suiza), llegan a la conclusión de que la ingesta combinada de altas dosis de vitamina D (2.000 UI al día) y ácidos grasos omega-3 (un gramo al día) reduce el riesgo de cáncer en las personas mayores en un 51%. Si se combina con 30 minutos de entrenamiento de fuerza (tres veces por semana), el riesgo se reduce incluso en un 61%. Sin embargo, los grandes metaanálisis nunca han podido demostrar un efecto protector de los complementos alimenticios.

"Defendemos la postura de que nadie que se alimente de forma saludable los necesita", afirma Weg-Remers, directora del Servicio de Información sobre el Cáncer. En la actualidad, solo la vitamina D desempeña un papel especial en el tratamiento de pacientes con cáncer: nada menos que tres grandes metaanálisis demostraron que la

Revistas.PeruRadio.net.pe

mortalidad por cáncer puede reducirse si los pacientes toman suplementos de vitamina D. Por ello, muchos médicos comprueban los niveles de vitamina D de los enfermos y, en caso de deficiencia, les recetan suplementos.

Sin embargo, los pacientes con cáncer nunca deben tomar suplementos alimenticios por su cuenta, como explica Holtkamp, tomando como ejemplo el zinc: "Se puede pensar que este oligoelemento es importante para el sistema inmunitario en la enfermedad. Pero en el cáncer también puede estimular la división celular no deseada". Según Weg-Remers, el selenio y la vitamina E también podrían incluso aumentar el riesgo de cáncer si no hay carencia.

"La mamografía de cribado es innecesaria"

FALSO: El cribado mamográfico es objeto de debate constante debido al riesgo de sobrediagnósticos. Así, 200 de cada 1.000 mujeres que participan en el cribado entre los 50 y los 69 años, necesitan más pruebas debido a un resultado falso positivo. Entre nueve y doce de ellas reciben un tratamiento innecesario, aunque el cáncer de mama nunca hubiera llegado a ser peligroso; por lo tanto, se les ha realizado un sobrediagnóstico.

"No obstante, la mayoría de los expertos coinciden en que las ventajas de la mamografía prevalecen", afirma el oncólogo Holtkamp. Y es que, frente a las mujeres mencionadas, hay entre dos y seis de cada 1.000 a las que se les ha salvado la vida gracias a la detección precoz del cáncer. En todos los tipos de cáncer un diagnóstico precoz es la mejor garantía de curación. "Cada mujer debe decidir por sí misma si quiere formar parte de las que se salvan y, para ello "es posible que se acepte un resultado falso positivo o un sobrediagnóstico", afirma Weg-Remers.

"Si hay metástasis, no se vive mucho tiempo".

FALSO: Hasta hace unos años, esta afirmación habría sido cierta. "Gracias a los nuevos tratamientos dirigidos y a las inmunoterapias, en el mejor de los casos los pacientes pueden vivir hoy entre años y décadas con metástasis", afirma Weg-Remers. En algunos tipos de cáncer, como el de colon, es incluso posible la curación si la metástasis se detecta a tiempo y se puede extirpar por completo. Sin embargo, a menudo, no es posible. Por eso, las posibilidades de curación disminuyen con la presencia de metástasis.

"La medicina natural no sirve de nada"

FALSO: "La medicina natural nunca podrá sustituir a los tratamientos oncoló-

Revistas.PeruRadio.net.pe

gicos convencionales, pero sí complementarlos y mejorar la calidad de vida de los pacientes", afirma el oncólogo Holtkamp.

Para aliviar los efectos secundarios de la terapia, han demostrado su eficacia, por ejemplo, los extractos de salvia, jengibre o ginseng, que ayudan contra la inflamación de la mucosa bucal, las náuseas y el agotamiento. "Pero ni siquiera estas plantas medicinales deben tomarse nunca sin consultar al médico responsable del tratamiento. "Estas también pueden tener interacciones", afirma el experto.

La medicina mente-cuerpo, propia de la medicina natural, también puede complementar con éxito un tratamiento de la medicina convencional: la meditación y el mindfulness reducen el estrés, ayudan a disminuir la carga psicológica y, de este modo, mejoran la calidad de vida.

"La quimioterapia hace más daño que bien"

FALSO: Este mito se debe a que no todas las quimioterapias tienen como objetivo curar al paciente. "En una fase avanzada, cuando el tumor solo puede contenerse, pero ya no curarse, se sopesa hasta qué punto pueden llegar las limitaciones en la calidad de vida en comparación con los beneficios", explica Wilhelm Holtkamp. "Si, por el contrario, el objetivo es la curación, el paciente debe estar dispuesto a aceptar también efectos secundarios más intensos".

Y es que la quimioterapia suele ser indispensable en la lucha contra el cáncer, ya que también destruye las células tumorales que ya circulan por la sangre. Además, la quimioterapia no siempre empeora el estado del paciente. A menudo ocurre incluso lo contrario. Los síntomas causados por el tumor remiten con el tratamiento, lo que mejora la calidad de vida.

"Tarde o temprano, todo el mundo tendrá cáncer"

FALSO: "Dos de cada tres pacientes con cáncer pueden curarse de forma permanente", afirma Holtkamp. Quien no haya sufrido una recaída cinco años después de la operación se considera, por regla general, sano. "Lamentablemente, no se puede descartar que en pacientes con la predisposición correspondiente se desarrolle un nuevo tumor", señala el oncólogo.

Sin embargo, la enfermedad puede servir para que muchos pacientes tomen conciencia, de modo que posteriormente puedan llevar una vida más sana y eviten los factores de riesgo. El cáncer de mama, de próstata y de testículo, así como la leucemia aguda infantil, tienen un pronóstico especialmente favorable. Entre el 80 y el 90% de los afectados siguen vivos al cabo de cinco a diez años. ¡Hoy en día, muchos tipos de cáncer son curables!

Revistas.PeruRadio.net.pe

Christchurch, en Nueva Zelanda, alberga la única catedral del mundo que está hecha en parte de cartón. Sirve como sustituto temporal de la catedral de piedra que quedó destruida en un terremoto en febrero de 2011.

© GETTY IMAGES/KELLY CHENG

Revistas.PeruRadio.net.pe

De un pequeño origami a una grandiosa catedral

Fabricado en papel

Doris Kochanek

Revistas.PeruRadio.net.pe

Lo que es un ejercicio técnico para los diseñadores de moda occidentales tiene una larga tradición en Japón, donde se ha confeccionado ropa de papel durante siglos. Al principio, probablemente para las clases más bajas, pero cuando se volvió más elaborada, fue adoptada por la nobleza.

Revistas.PeruRadio.net.pe

(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © GETTY IMAGES; © GETTY IMAGES; © GETTY IMAGES/WESTEND61

Cualquier niño puede crear un avión de papel. Sin embargo, para que vuele lo más lejos posible, se necesita un buen diseño y precisión al doblarlo. Combinada con una técnica sofisticada de lanzamiento, la mejor creación hasta la fecha voló 98 metros.

Los filtros de papel para café existen desde 1908. Fue entonces cuando Melitta Bentz, una ama de casa de Dresde, registró su invento en la Oficina Imperial de Patentes de Berlín. La empresa que ella y su marido fundaron produce ahora alrededor de 50 millones de filtros de papel cada día.

Revistas.PeruRadio.net.pe

La mayoría de los papeles tapiz hoy se producen en masa. Antes de la mecanización de la producción de papel tapiz en el siglo XIX, las decoraciones de pared a menudo se aplicaban con un rodillo de pintura.

La silla auxiliar Wiggle está hecha de cartón y aún así cuesta alrededor de 1.000 euros. El elevado precio se debe al prestigio de la silla, que fue diseñada por el famoso arquitecto Frank O. Gehry en 1972.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El papel se puede fabricar no solo a partir de la madera, sino también, por ejemplo, a partir de la hierba elefante. Esto ayuda a proteger los valiosos bosques de la deforestación, al igual que lo hace el uso de envases hechos de papel reciclado.

Un récord mundial fue establecido por la artista Arbnora Fejza Idrizi en noviembre de 2023. Para su mosaico de origami que representa la bandera albanesa, dobló 90.424 hojas de papel. El mosaico terminado midió 1.303,62 metros cuadrados.

(SENTIDO HORARIO DESDE ARRIBA A LA IZQUIERDA): © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO; © GETTY IMAGES/ASHLEY COOPER; © GETTY IMAGES/IRYNA MYLINSKA; © ANADOLU VIA GETTY IMAGES; © PICTURE ALLIANCE/ARCAID/RICHARD BRYANT

Revistas.PeruRadio.def.pe

John Logie Baird (1888-1946), el inventor escocés de la televisión, ajustando emisores y receptores.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ÉRASE UNA VEZ
LA TELEVISIÓN

John Logie Baird fue el artífice de la primera retransmisión televisiva, que allanó el camino para la revolución de la pequeña pantalla, aunque la Historia haya olvidado su nombre

Pascal Riché
EXTRACTO DE *Le Monde*

¿QUÉ QUEDA DE AQUEL MARTES 26 DE ENERO DE 1926, día en que nació una tecnología que iba a revolucionar el mundo? No mucho. Una pequeña placa de porcelana en la pared del número 22 de Frith Street, en el barrio de Soho, en Londres, que dice: "En 1926, en esta casa, John Logie Baird (1888-1946) realizó la demostración del primer televisor".

Este ingeniero tenía entonces 38 años. Era un empresario escocés un tanto excéntrico que había vivido altibajos. Por el lado positivo, tuvo cierto éxito con el calcetín interior impermeable de Baird, "cálido en invierno, fresco en verano", fabricado con un tejido absorbente impregnado de bórax y diseñado para llevarse debajo de un calcetín normal y, más tarde, con el jabón Baird. Por el contrario, cuenta en su haber con algunos inventos que nunca llegaron a cuajar, como la maquinilla de afeitar con cuchilla de acero inoxidable —fabricada no con acero, sino con cristal—: el cristal se rompió y el inventor resultó herido, o las suelas de cámara de aire, que se pincharon nada más probarlas.

Su sueño, desde que era estudiante, había sido la televisión. Todo el mundo lleva años hablando de ella, en Estados Unidos, Alemania, Inglaterra, Francia, Rusia... Ingenieros y científicos trabajan sin descanso para perfeccionarla, en una carrera despiadada en la que se busca ser el primero en transmitir en directo imágenes en movimiento, a ser posible por ondas, como en la radio.

EN 1926, NADIE LO HABÍA CONSEGUIDO AÚN, ¡cuando la palabra "televisión" ya tenía más de un cuarto de siglo! Varios ingenieros, entre ellos algunos franceses

FOTOGRAFÍA: HULTON DEUTSCH / GETTYIMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

—René Rignoux, Albert Fournier, Édouard Belin—, lograron transmitir imágenes fijas, pero, en definitiva, inventaron el fax, no la tele. Hasta que John Logie Baird, tras tres años de trabajo, produjo la primera emisión de televisión de la historia.

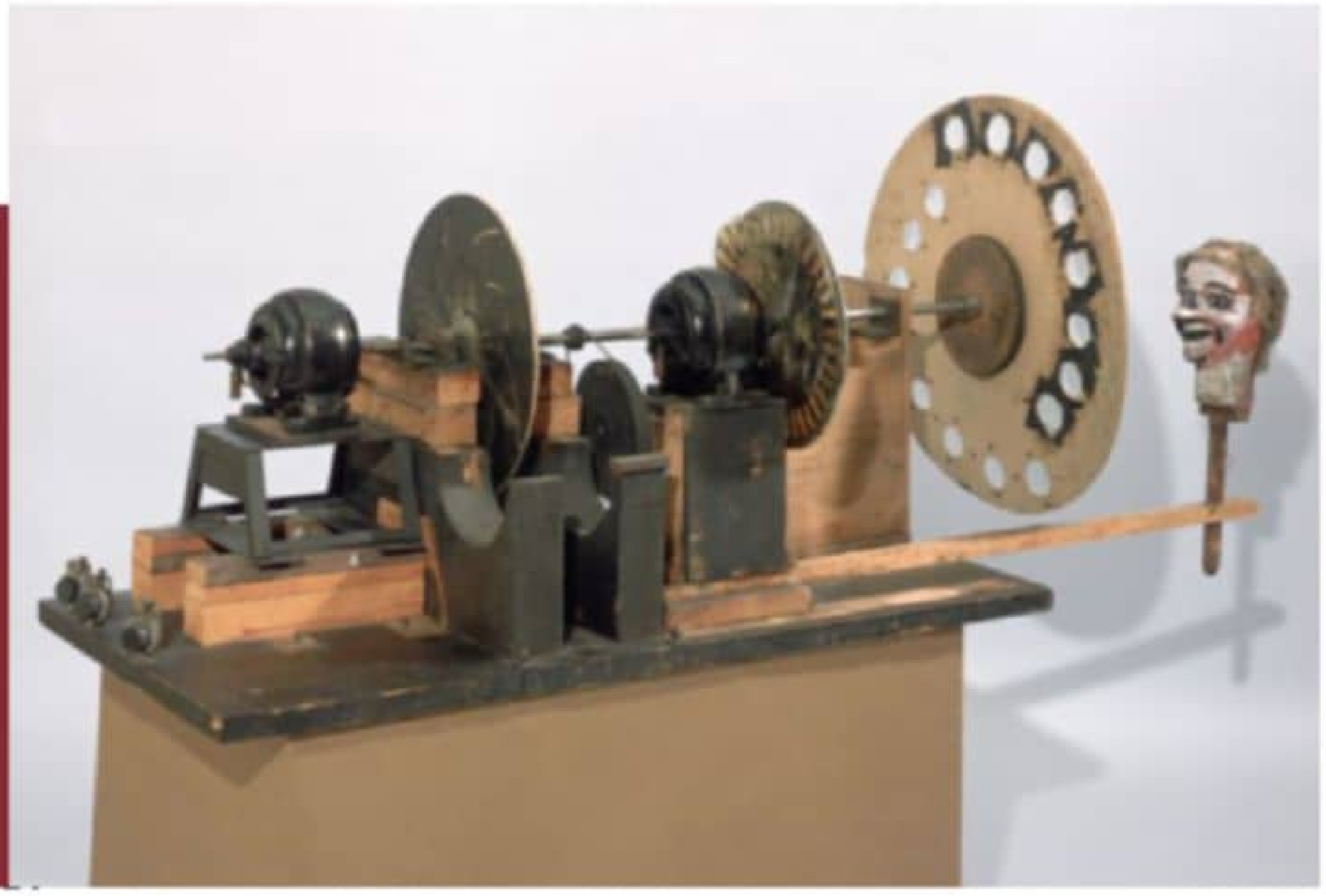
Llevaba trabajando en ello desde su regreso de Trinidad, en 1920, donde había intentado montar un negocio de mermelada de limón y guayaba (otro fiasco). Empezó montando un estudio improvisado en su habitación, en Hastings, en la costa sur de Inglaterra. Su equipo era un disco de cartón recortado de una caja de sombreros, en el que se perforó una espiral de agujeros con la punta de unas tijeras; una aguja de zurcir que hacía de eje; una caja de té; una potente lámpara eléctrica; una lente de ojo de buey; un pequeño motor de ventilador eléctrico, pilas, etc.

En este batiburrillo que invadió primero su habitación y luego el pequeño local que acabó alquilando, solo un elemento es verdaderamente tecnológico: una célula de selenio (un instrumento de medición de la luz basado en las propiedades fotoeléctricas del elemento químico del que toma su nombre).

Este era el principio de su instalación: una lámpara proyecta luz sobre un disco giratorio perforado con agujeros dispuestos en espiral. Esto permite "barrer" el sujeto, en este caso una marioneta de ventrílocuo bautizada como Stooky Bill. Al girar, el disco deja pasar la luz de forma intermitente, lo que permite descomponer la imagen en líneas sucesivas. La luz así modulada es captada por una célula fotoeléctrica, que transforma las variaciones de luminosidad en señales eléctricas. Estas señales se transmiten a continuación por un cable a la sala contigua. Cada variación corresponde a una zona más clara o más oscura de la imagen original.

En el punto de recepción, las señales eléctricas controlan la intensidad luminosa de una lámpara de neón situada detrás de un segundo disco idéntico al primero y perfectamente sincronizado

El primer dispositivo mecánico de televisión de John Logie Baird: un disco giratorio perforado barría el sujeto línea por línea; la luz, convertida en señal eléctrica, se reconstruía en el "receptor".



SCIENCE & SOCIETY PICTURE LIBRARY / GETTYIMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

con él. Al girar a la misma velocidad, este disco reproduce las líneas una a una. La imagen, inicialmente descompuesta, se reconstruye así, y el espectador percibe una imagen animada en blanco y negro. Se trata de un sistema puramente mecánico.

Pero el enfoque era una pesadilla. Durante meses, John solo consiguió reproducir sombras. Tras sufrir una grave descarga eléctrica, su casero lo echó de casa y se instaló en Londres, en el número 22 de Frith Street, en el ático.

TRAS MÚLTIPLES INTENTOS INFRUCTUOSOS, en octubre de 1925, por fin consiguió reproducir el rostro "claramente reconocible" de su marioneta Stooky Bill. "Temblaba de emoción", cuenta en sus *Memorias*. El primer ser humano de la Tierra que apareció en televisión se llamaba William Taynton: joven oficinista que trabajaba en el mismo edificio y que aceptó soportar la luz abrasadora del proyector a cambio de media corona.

El martes 26 de enero de 1926, John Logie Baird recibió a unas cuarenta personas, principalmente científicos miembros de la Royal Institution, para una demostración. Los invitados debían subir tres tramos de una estrecha escalera de piedra y luego permanecer en un pasillo igualmente estrecho. A continuación, se les condujo en grupos de seis a las dos habitaciones abuhardilladas del pequeño laboratorio de Baird. En sus *Memorias*, se sorprende al verlos llegar vestidos de gala, acompañados de algunas damas. De medios de comunicación, solo se invitó al *Times*.

John Logie Baird cuenta: "En una de las habitaciones había un disco giratorio de lo más peligroso, susceptible de explotar en cualquier momento y de lanzar por toda la habitación una lluvia de cristales rotos. Sin embargo, todo salió bien, salvo por dos pequeños incidentes. Uno de los visitantes [...] tenía una larga barba blanca que se enredó en la rueda. Afortunadamente, pudo liberarse, aunque perdió una cierta cantidad de pelo. Se tomó con deportividad el percance e insistió en continuar con el experimento y retransmitir su propio rostro. Toda la concurrencia tuvo la oportunidad de salir en televisión, y me sentí gratificado por su entusiasta interés".

Estos invitados eran conscientes de estar ante los albores de una industria, cuenta Baird. Oyó a uno exclamar: "Baird lo ha conseguido. Ahora solo es cuestión de libras esterlinas". Una cuestión de dinero... y de reconocimiento. Durante semanas, el inventor mostró su invento a muchísima gente. Los periodistas, en particular, desfilan por el número 22 de Frith Street.

Sin embargo, cuando los demás participantes en esta carrera recuperaron el terreno perdido, el vendedor de jabón y mermelada es despreciado. En 1927, la American Telephone and Telegraph Company organizó una gran demostración pública llamada "¡Televisión, por fin!" ("Television, at last!") y en ella no se dijo ni una palabra sobre el inventor escocés.

ILUSTRACIÓN (TODAS LAS PÁGINAS) ADOBESTOCK

EXTRACTO DE *LE MONDE* DE 26 DE ENERO DE 2026

Revistas.PeruRadio.net.pe

EN TIERRA DE LOS TÓTEMS

En el noroeste de América, los pueblos indígenas han creado monumentos tan coloridos como significativos

Michael Braun Alexander

Revistas.PeruRadio.net.pe

Algunos tótems del Saxman Totem Park en Ketchikan, estado de Alaska.

© GETTY IMAGES/VINCE STREANO; KARTE: © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Suena increíble, pero es cierto: casi nadie conoce la ciudad más grande de Estados Unidos de América. ¿Nueva York? ¿Los Ángeles? ¿Chicago? Respuesta incorrecta. La respuesta es... Sitka. Este remoto asentamiento de Alaska cuenta solo con unos 8.500 habitantes, pero ocupa una superficie de 12.461 kilómetros cuadrados. Sitka es casi tan grande como todo el estado alemán de Schleswig-Holstein [15.763 km^2].

También se encuentra junto al mar, en un paisaje de selva tropical de exuberante verdor, costa escarpada y montañas. El monte Edgecumbe, un volcán de casi 1.000 metros de altitud, es la montaña local, bien visible desde el centro de la ciudad. En el cielo de Sitka sobrevuelan y graznan las águilas calvas, el animal emblemático de Estados Unidos, mientras que en el puerto están amarrados barcos pesqueros, lanchas a motor y cruceros turísticos.

En cuanto a joyas arquitectónicas, esta pequeña ciudad de provincias tiene poco que ofrecer, aparte de la catedral ortodoxa de San Miguel, construida en madera y con sus cúpulas rusas. Detrás se alinean pisos prefabricados con el encanto del bloque del Este. Sin embargo, merece la pena visitarla. En primer lugar, Sitka tiene una enorme riqueza histórica y, en segundo, es uno de los yacimientos de tótems más importantes del mundo.

Fueron los rusos quienes pusieron el lugar en el mapa. En el siglo XVIII aparecieron por primera vez en Alaska y fundaron un asentamiento al que bautizaron como Nuevo Arkhangelsk y que, a partir de 1808, funcionó como capital de la colonia de Alaska Rusa. En la década de 1860, el Imperio ruso se vio en apuros financieros tras la guerra

(ARRIBA) © GETTY IMAGES/JAYYUAN; (ABAJO) © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/JACOB BOOMSMA

DE: *WELT AM SONNTAG* (7 DE SEPTIEMBRE DE 2025); © WELT AM SONNTAG

Revistas.PeruRadio.net.pe

Marismas al sur del Anchorage Coastal Wildlife Refuge (arriba). Puesta de sol sobre Anchorage, la ciudad más poblada de Alaska (izquierda).

de Crimea. En 1867 vendió a los estadounidenses ese territorio gigantesco, inhóspito y prácticamente deshabitado por 7,2 millones de dólares estadounidenses, prácticamente por cuatro duros, mediante un contrato que se firmó en Nuevo Archángelsk. Poco después, la localidad pasó a llamarse Sitka, nombre derivado de la antigua denominación que le daban los pueblos indígenas: Sheet'ka.

Y es que, para Alaska, más importante y determinante que el breve interludio ruso es el ancestral patrimonio cultural de los pueblos indígenas locales del noroeste americano. Estos habían emigrado desde Siberia a través del estrecho de Bering hace más de 10.000 años, al clima rudo y a las condiciones de la naturaleza. Los tótems, de los que unos 20 se alzan hacia el cielo en un parque forestal de Sitka, son un elemento central de su identidad.

Estos monumentos se encuentran en toda la región entre Anchorage, con casi 300.000 habitantes la ciudad más poblada de Alaska, y Vancouver, en el noroeste de Canadá, así como en Hoonah, Skagway y Ketchikan. Estas localidades costeras son paradas obligadas en un viaje educativo único en el mundo, una especie de ruta de los tó-

Revistas.PeruRadio.net.pe

tems. Las distancias son considerables, unos 2.100 kilómetros de norte a sur, lo que equivale aproximadamente a la distancia en línea recta entre Berlín y Portugal, atravesando Naturaleza pura y escasamente poblada. Aún hoy, en toda Alaska, que es casi cinco veces más grande que Alemania, viven menos personas que en Fráncfort.

Quien quiera recorrer senderos indígenas y visitar tótems solo puede hacerlo por agua. "En el sureste de Alaska no hay una red de carreteras continua", afirma Kyle McDonnell, cuya empresa de viajes opera más de 100 autobuses turísticos, sobre todo para el transporte de pasajeros de cruceros en trayectos cortos. Incluso en verano, cuando no hay hielo, los coches de alquiler o las autocaravanas serían inútiles.

A Juneau, la remota capital de Alaska situada en el extremo sureste, el llamado "Panhandle", solo se puede llegar en avión o en barco, no en coche ni en tren. Por este motivo, la travesía entre Anchorage y Vancouver se ha convertido en un clásico del sector de los cruceros. "Actualmente tenemos unos 1,6 millones de pasajeros al año", estima McDonnell. Alrededor de 30 barcos recorren la costa de arriba abajo cada temporada.

En nuestro caso, se trata del *Riviera*. Lo cual resulta original, ya que la *Riviera* propiamente dicha, es decir, la costa italiana, se encuentra muy lejos de Alaska, y el crucero de 239 metros de la compañía Oceania Cruises está registrado en las Islas Marshall, en el Pacífico Sur. Sin embargo, el *Riviera*, con una capacidad máxima de 1.250 pasajeros —casi todos ciudadanos estadounidenses y canadienses—, solo surca el Pacífico Norte desde 2025. Antes navegaba por el Mediterráneo. Anchorage, literalmente "lugar de fondeo", es ahora el punto de partida del Totem Tour, aunque el embarque se realiza en la localidad vecina de Whittier. El tema central de este viaje es la cultura de los pueblos indígenas del noroeste de América —o, como se prefiere decir en Canadá, de las Primeras Naciones—. Entre ellos, los tlingit constituyen uno de los grupos más numerosos. Solo en Alaska, que no fue hasta 1959 cuando pasó de ser territorio estadounidense a convertirse en el 49º estado, hay más de 200 tribus, entre ellas los nisga'a, gitxsan, haida, tsimshian, haílzaqv, nuxalk, kwakwaka'wakw y Nuu'-Chah-Nulth.

En el caso de los tótems, es importante entender lo que no son: no tienen nada que ver con la muerte ni mucho menos con matar, como algunos creen erróneamente. Tampoco se trata en absoluto de espantosos postes de tortura, como los que, por ejemplo, han sido clichés recurrentes en los relatos del escritor de fantasía del Lejano Oeste Karl May o en la novela de James Fenimore Cooper *El último mohicano*, de 1826. Los tótems son espirituales, pero no religiosos, y rebosan, evidentemente, de vida y seres vivos.

Por lo general, tampoco son muy antiguas. A veces aguantan más de un siglo, pero a menudo no es así. Se tallan

(ARRIBA) © SUZANNE GOODWIN / ALAMY STOCK PHOTO; (ABAJO) © ITSIK MAROM / ALAMY STOCK PHOTO

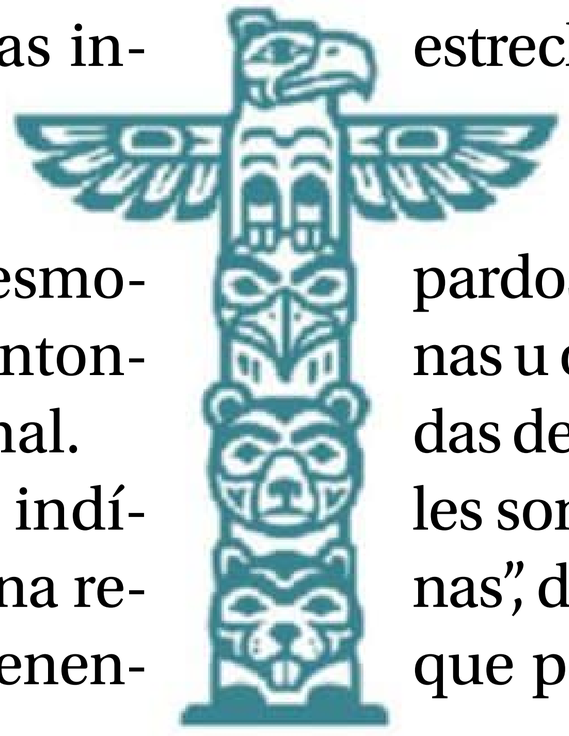
Revistas.PeruRadio.net.pe

Casas históricas de madera sobre pilotes en la pequeña ciudad de Ketchikan (arriba), al sur de Alaska. Los tótems desempeñan un papel cultural importante de los pueblos indígenas de Norteamérica.

Revistas.PeruRadio.net.pe

en la resistente madera de los troncos de los cedros gigantes y los abetos, suelen tener una altura de entre ocho y, como máximo, 18 metros, y están ancladas en el suelo hasta una profundidad de diez metros. Al estar al aire libre, están expuestas al viento, a las inclemencias del tiempo, la lluvia y las heladas. Tarde o temprano se deterioran y se desmoronan. A veces se sustituyen entonces por réplicas fieles al original.

Originalmente, la palabra indígena "ototeman" designaba una relación de parentesco, una pertenencia. En inglés, y más tarde también en alemán, los etnólogos y misioneros que entraron en contacto con los pueblos indígenas la convirtieron en "totem".



LOS ANIMALES DE LA REGIÓN SON MOTIVOS PARA LOS TÓTEMS: ÁGUILAS, OSOS Y LOBOS.

Un tótem es una ayuda para recordar, un recordatorio: en esencia, lo que en alemán significa "monumento". Por ejemplo, para un acontecimiento especial, una fiesta, una reunión importante o incluso un conflicto.

Al mismo tiempo, "cada tótem representa a una de las tribus locales de aquí", dice Katherine Ruby, del estado de Idaho, que trabaja como conductora de autobús durante la temporada en la localidad costera de Ketchikan. "Es nuestra forma de no olvidar la historia", explica Edward John Malline Zowish. Este tlingit de 69 años creció en Sitka y él mismo ha colaborado en la creación de dos tótems que se encuentran allí, en el parque conmemorativo.

Los animales de la región son los motivos principales. Se consideran antepasados o espíritus protectores de una familia, un clan o toda una tribu, y están estrechamente vinculados a ellos en lo espiritual. Así, en muchos tótems se encuentran osos pardos y águilas, castores o lobos, ranas u orcas, o incluso figuras estilizadas de aspecto humano. "Los animales son nuestros hermanos y hermanas", dice Kassidy Bryant, de 22 años, que pertenece al pueblo tsimshian y trabaja como guía. "El tótem es nuestro vínculo con los espíritus de la tierra. Para nosotros, todos los animales tienen conciencia, al igual que las personas".

El cuervo desempeña un papel especial en la mitología de muchos pueblos indígenas. Así, entre los tlin-git y los haida es un Figura creadora que, al igual que en el Génesis bíblico, creó en su día la luz, el sol, la luna, las estrellas y el agua. A pesar de toda la sabiduría y el pragmatismo, el pájaro se considera al mismo tiempo un tipo astuto que influye en el mundo con ingenio y astucia; con su carácter ambivalente y oportunista, a veces amable, a veces menos, no muy diferente de la naturaleza humana. Quien pertenezca a un clan con el cuervo como tótem puede sentirse un poco especial.

ILUSTRACIÓN GENERADA MEDIANTE ADOBE FIREFLY

Revistas.PeruRadio.net.pe

La pequeña localidad de Hoonah es el mayor asentamiento de los tlingit en Alaska. Sin embargo, los cruceristas desembarcan un poco más lejos, en Icy Strait Point, que, gracias al teleférico, la tirolina y las numerosas tiendas de recuerdos, tiene el encanto, al que cuesta un poco acostumbrarse, de parques de atracciones. Skagway, con sus casas de estilo rudo del Salvaje Oeste que recuerdan la época de la fiebre del oro del Klondike, resulta más agradable. Ketchikan, situada una etapa de un día más al sur y fundada en 1885, se promociona como "la capital mundial de los tótems" y, además, como la "capital del salmón en lata". Este pescado, omnipresente en el noroeste de América, es aquí una de las principales ramas de la economía, se envasa en latas y se envía a todo el mundo.

Ketchikan tiene un tamaño parecido de población a Sitka. Sin embargo, en este rincón remoto del mundo, ofrece un auténtico "ambiente urbano", sobre todo porque cuenta con un McDonald's, un Starbucks, un Walmart y un centro comercial.

En Creek District, por otro lado, se alzan pintorescas casas de madera sobre pilotes en el agua. Las principales atracciones de la localidad, a la que acuden a diario varios cruceros durante la temporada, son el Saxman Totem Park y el Totem Bight State Park, ambos situados en las afueras

Hacia el final del viaje, el Riviera surca el imponente paisaje entre Skagway y Vancouver, lo que significa adiós a Alaska, bienvenido a Columbia Británica. De la ciudad industrial de Prince Rupert hay que decir que en ningún otro lugar de Canadá brilla menos el sol. Además, aquí llueve más que en cualquier otro lugar del segundo estado más extenso del mundo, lo cual es todo un logro en sí mismo: 260 días de lluvia al año, con una media de más de siete milímetros diarios. Pero la gente saca lo mejor de ello. Cuando llueve durante días, hablan con humor del "liquid sunshine", sol líquido. También en Vancouver, la ciudad portuaria más urbana con diferencia de este crucero y, al mismo tiempo, su destino final, hay numerosos tótems que visitar. Se encuentran en el Stanley Park, de cuatro kilómetros cuadrados, en una montaña no muy lejos del centro de la ciudad, rodeados de majestuosos abetos. El monumento más famoso de la metrópolis canadiense es, sin embargo, un poste diferente. No rinde culto a lo espiritual, sino a un tótem de la modernidad especialmente voraz: el tiempo.

El Gastown Steam Clock es una torre de reloj que funciona con vapor en el barrio histórico del mismo nombre. A primera vista, el reloj parece del siglo XIX, pero se construyó en 1977. Con una máquina de vapor en la base, echa humo y silba cada hora en punto, lo que le da un aire casi vivo.

El símbolo de Vancouver se eleva apenas seis metros hacia el cielo, por lo que no puede competir con las dimensiones de los tótems. Pero al ser de latón, bronce, vidrio y acero, es probable que permanezca más tiempo.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CLÁSICOS RD
1992

EL ÚLTIMO VIAJE DEL OCEANOS

MIENTRAS EL CRUCERO SE HUNDE, LA TRIPULACIÓN SE PONE A SALVO DEJANDO LA SUPERVIVENCIA DE LOS PASAJEROS A CARGO DE UNAS POCAS PERSONAS VALIENTES

Frank Bate

© CORBIS VIA GETTY IMAGES/LOUISE GUBB

Revistas.PeruRadio.net.pe

Con su reluciente casco blanco y sus seis cubiertas coronadas por chimeneas de color azul marino, el *Oceanos*, de 150 metros de eslora y 12.000 toneladas, ofrece una imagen imponente en el muelle del puerto de East London (Sudáfrica). A pesar del clima tormentoso de este 3 de agosto de 1991, está previsto que el barco zarpe en breve para un crucero nocturno de placer.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El *Oceanos* es un barco fletado por un operador turístico con sede en Johannesburgo y ha llegado desde Ciudad del Cabo apenas dos días antes. Está previsto que atraque en Durban, a unos 400 kilómetros de distancia, al día siguiente.

El capitán, Yiannis Avranas, planea zarpar a las 16 horas, pero el piloto del puerto sube a bordo tres cuartos de hora antes. "Mira eso", dice, señalando un banco de nubes negras que se acumula en el horizonte. Las aguas costeras sudafricanas son famosas por ser peligrosas, especialmente en agosto, cuando es invierno en el hemisferio sur. Avranas, de 51 años, está preocupado por el clima —la velocidad del viento oscila entre los 25 y los 35 nudos—, pero decide zarpar de todos modos.

Hay 571 personas a bordo del barco: 361 pasajeros, casi todos sudafricanos; 184 tripulantes, en su mayoría griegos; y 26 personas de otras nacionalidades —principalmente artistas, el resto guías turísticos—.

La semana anterior, el agua de sentina había inundado los camarotes de las dos cubiertas más bajas del *Oceanos*, de 39 años de antigüedad, a través de las duchas y los inodoros. Según los ingenieros, la culpa la tenían unas válvulas defectuosas en el tanque de aguas residuales. Para reparar el daño, se había retirado un tubo de ventilación, lo que dejó un agujero de diez centímetros en el mamparo, normalmente estanco, entre la sala de generadores y el tanque de aguas residuales. El ingeniero jefe aseguró a todos que esto no ponía en peligro al barco de ninguna manera.

Arriba, la guía turística Lorraine Betts reúne a su equipo a su alrededor. La mujer de 35 años le ha encargado a Robin Boltman, un mago, que dirija el programa de entretenimiento nocturno en el salón principal. La banda del barco toca éxitos pop, y Boltman anima al público a cantar con ellos.

El viento ha aumentado a 40 nudos. Las altas olas hacen que el *Oceanos* se balancee cada vez con más violencia.

"¿Qué está pasando?"

En el comedor, Moss y Tracy Hills, ambos guitarristas, observan con una sonrisa cómo los pasajeros cenan mientras el barco se balancea. Cuando el barco se sacude violentamente, una pila de platos cae al suelo con estrépito desde la puerta de un armario que se ha abierto de golpe.

Después de la cena, Tracy se dirige a su camarote para descansar un rato. "¡No te duermas demasiado!", le grita Moss. "Salimos al escenario a las 23 horas. Voy a asegurar los altavoces en el salón para que no salgan volando por su cuenta".

Una vez que Tracy está en el camarote, se da cuenta de lo violento que está el tormentoso mar. Ola tras ola se estrella contra el ojo de buey. El agua se filtra por la junta y forma un charco en el suelo.

Cuando Moss Hills intenta regresar al camarote, ve a tres oficiales de segu-

Revistas.PeruRadio.net.pe

ridad que se apresuran por la cubierta de paseo. Intrigado, los sigue hasta la cubierta donde él y Tracy se alojan. No puede seguir adelante. Miembros de la tripulación, completamente empapados, salen tambaleándose de la sala de generadores. Los oficiales, agitados, se gritan entre sí en griego.

"¿Qué está pasando?", grita Moss, pero nadie le responde.

Se apresura a entrar en el camarote donde está Tracy. "¡Vístete rápido!", le dice. "No sé qué pasa, pero algo va mal". Son las 21:20 horas.

De repente, se oye un golpe sordo en las profundidades del barco. El barco se queda a oscuras e, inmediatamente después, se encienden las luces de emergencia. A través de la puerta abierta, Tracy ve al ingeniero jefe corriendo hacia su camarote.

"¡Hola, ¿qué ha pasado?", grita ella. No hay respuesta.

Minutos más tarde, el hombre vuelve a pasar corriendo. Lleva un chaleco salvavidas. Sus miradas se cruzan. Tracy quiere decir algo, pero el oficial griego ya ha pasado corriendo junto a ella y ha subido las escaleras.

"¡Mayday! ¡Mayday!"

El capitán Avranas, en el puente, recibe un flujo constante de malas noticias. El *Oceanos* está a la deriva, incapaz de maniobrar, y la tormenta que azota la superestructura empuja su costado contra olas de diez metros de altura. Avranas da la orden de soltar ambas anclas de proa. Estas evitan que el barco siga derivando hacia la costa y, al mismo tiempo, orientan la proa contra el viento, reduciendo el balanceo.

El ingeniero jefe entra, visiblemente conmocionado. "Se han agrietado algunas planchas del casco en el lado de estribor", informa. "La sala de generadores está inundada. Los motores se han detenido".

"¿Están selladas todas las puertas de los tabiques?", pregunta el capitán.

"Sí, están selladas, pero no impedirán que entre el agua", responde el ingeniero. "El tabique entre la sala de generadores y el tanque de aguas residuales tiene un agujero de diez centímetros. Quitamos el tubo de ventilación para realizar reparaciones".

"¡Entonces cerrad las válvulas del tanque de aguas residuales!", grita Avranas.

"Esas también se han quitado", llega la respuesta.

Avranas deja caer los hombros. Sin las válvulas del tanque, el agua subirá de cubierta en cubierta a través de la red de desagües de los baños y las duchas, así como de los conductos de basura que desembocan en las tuberías de desagüe principales. La cocina, el comedor y los camarotes de proa también se inundarán. Con el tiempo, la proa inundada hundirá el barco en las profundidades.

"¿A qué velocidad está entrando el agua?", pregunta el capitán Avranas.

El ingeniero se encoge de hombros. "Solo nos quedan unas pocas horas".

Revistas.PeruRadio.net.pe

El crucero *Oceanos* en el puerto del Pireo, en 1986.

El capitán corre hacia su camarote. “Vestíos enseguida y venid al puente”, les dice a su mujer y a su hija de once años.

La guía turística Lorraine Betts tiene formación en rescate marítimo. Tan pronto como se encienden las luces de emergencia, la mujer de 35 años se abre paso a través de la cubierta azotada por la tormenta hasta el puente de mando, donde se encuentran reunidos algunos oficiales. Uno de ellos grita “¡Mayday! ¡Mayday!” por la radio.

Betts se apresura hacia el salón principal. Allí, cientos de pasajeros esperan en la penumbra a que vuelvan las luces. Coge un megáfono y dice: “Damas y caballeros, estamos sufriendo un corte temporal de energía. Por su propia seguridad, por favor permanezcan en sus asientos hasta que vuelva”.

Luego llama a algunos de sus colaboradores. “Quedaos junto a las salidas”, les indica, “y aseguraos de que nadie salga de la sala”.

De vuelta en el puente, exige que le informen sobre la situación.

“Tenemos un poco de agua en la sala de máquinas”, dice el capitán Avranas. “Todos deben reunirse en el salón prin-

© WIKIMEDIA; (MAPA) © GETTY IMAGES/PETER HERMES FURIAN

Revistas.PeruRadio.net.pe

cipal. Haga que su gente traiga los chalecos salvavidas".

"¿Cómo es de grave la situación?"

Avranas no responde. ¿No está a la altura de la tarea?, se pregunta Betts.

En el paseo de babor, reúne a su personal: cantantes, bailarines, músicos, comediantes y azafatas. "El capitán dice que tenemos problemas con el motor —comienza—. Ha entrado un poco de agua, pero no hay motivo para alarmarse. Vayan de camarote en camarote y digan a los pasajeros que se reúnan junto a los botes salvavidas para un simulacro de seguridad. Traigan todos los chalecos salvavidas y las mantas que puedan encontrar".

"¿Cuál es la gravedad?"

John Adamson y su mujer, Gail, se han regalado este crucero para celebrar su undécimo aniversario de boda. Gail dio a luz hace apenas 17 días. El pequeño John está a bordo, al igual que sus dos hermanas, Samantha y Kari, de ocho y dos años. Gail ha estado amamantando a John y está a punto de acostar a Kari cuando su marido entra en el camarote. "Se supone que todos debemos subir —dice él—, para un simulacro de seguridad o algo por el estilo".

Mientras Robin Boltman regresa al salón, varios miembros de la tripulación pasan corriendo a su lado. Boltman los sigue y apenas puede creer lo que ven sus ojos: ¡los hombres se han apoderado del bote salvavidas n.º 1 para ellos solos! Totalmente cubierto, motorizado y equipado con una radio, es uno de los dos botes más aptos para la navegación a bordo. Todo un enjambre de oficiales y tripulantes se agolpa alrededor de la puerta abierta de la barandilla. Boltman corre de vuelta para informar a su jefa, Lorraine Betts.

"Déjalos ir", dice ella con desdén. "De todos modos, no necesito cobardes". Betts tampoco tiene muy buena opinión del capitán. Se ha dado cuenta de que le falta resistencia y decisión. Le tiemblan las manos. *¡Contrólate!*, se dice a sí misma. *¡Ahora depende de ti!*

Cuando Robin Boltman vuelve al salón, se siente aliviado de que nadie tenga ni idea de que la tripulación ha comenzado a huir. "No hay motivo para alarmarse", asegura a los invitados reunidos. "Pero, por favor, poneos vuestros chalecos salvavidas de todos modos".

El mago Julian Russell y el guitarrista Moss Hills están desmontando el sistema de sonido en el escenario. "¿Cuál es la gravedad de la situación, Moss?", pregunta Julian.

"Deberíamos averiguarlo por nosotros mismos", responde Moss.

A la luz de las luces de emergencia, los dos bajan al compartimento de popa, donde se encuentran los ejes de transmisión de las hélices gemelas. Un rugido como el de un río crecido penetra a través de los mamparos.

"¿Hay una fuga?", susurra Julian. "¿Deberíamos abrir una de las puertas y echar un vistazo?"

Revistas.PeruRadio.net.pe

Moss niega con la cabeza. "¡Ni hablar! ¡Salgamos de aquí!". Informan a Lorraine Betts. Moss mira su reloj. Son las 22:30 horas. La última hora le ha parecido una eternidad.

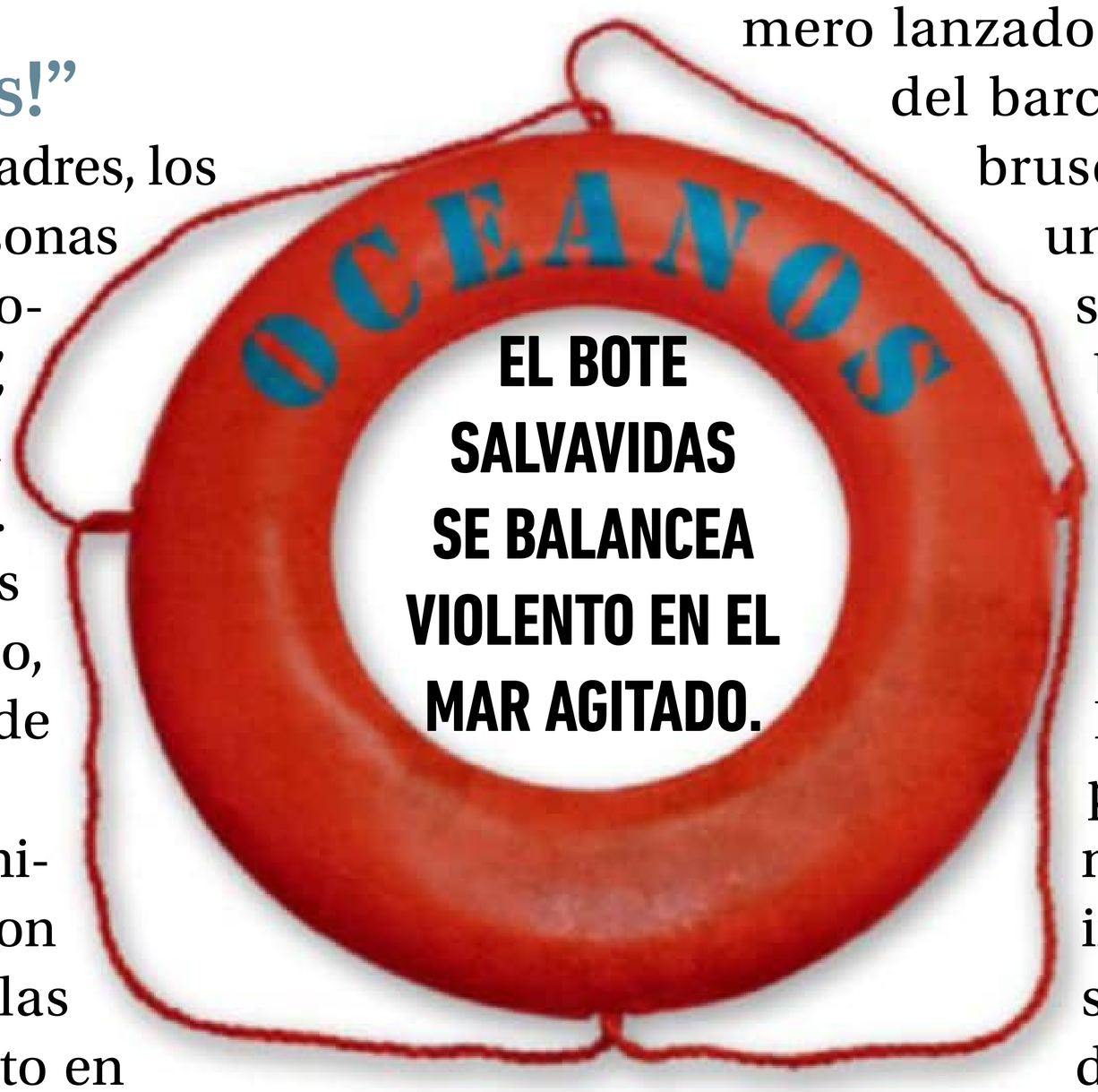
"¡A los botes!"

"Llevad a las madres, los niños y las personas mayores a los botes salvavidas", instruye Betts a sus ayudantes. "Pero no hagáis ningún anuncio, solo sacadlos de uno a uno".

Con sus tres hijos, Gail Adamson lucha contra las ráfagas de viento en la cubierta que se balancea. Un camarero le quita al bebé de los brazos. En el interior de la pasarela, ve una fila de personas mayores acurrucadas unas junto a otras. En proa, Lorraine Betts, Moss Hills y Julian Russell están subiendo a un grupo de mujeres y niños asustados a un bote salvavidas que cuelga a un lado del barco.

El capitán Avranas también está allí, pero solo para asegurarse de que su mujer y su hija bajen del barco sanas y salvas. No da ninguna orden.

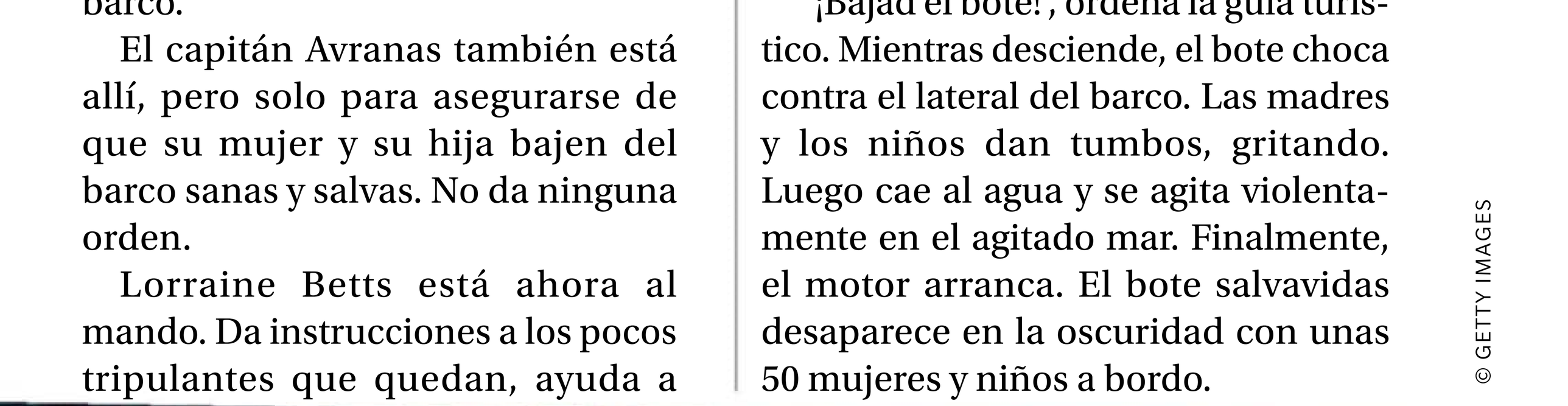
Lorraine Betts está ahora al mando. Da instrucciones a los pocos tripulantes que quedan, ayuda a quienes se han caído a ponerse de pie y anima a quienes no se atreven a dar el salto hacia la seguridad. Cada vez que una de las gigantes olas se desliza bajo la quilla, el bote salvavidas es primero lanzado contra el costado del barco y luego se aleja bruscamente, dejando un abismo enorme sobre el mar embravecido.



—Lorraine, tengo que buscar ayuda —le grita el capitán Avranas a Betts. Luego empuja a un par de mujeres a un lado e intenta subir al bote salvavidas. Un par de marineros y una guía turística lo retienen.

Cuando le toca el turno a Gail Adamson, primero le entregan al pequeño John, luego a Kari y a Samantha a los marineros que están en el bote salvavidas. Entonces Lorraine Betts le da una palmada en el hombro. "¡Ve!" Mientras el bote choca contra el barco de nuevo, Gail salta adentro.

"¡Bajad el bote!", ordena la guía turística. Mientras desciende, el bote choca contra el lateral del barco. Las madres y los niños dan tumbos, gritando. Luego cae al agua y se agita violentamente en el agitado mar. Finalmente, el motor arranca. El bote salvavidas desaparece en la oscuridad con unas 50 mujeres y niños a bordo.



© GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

Desde el *Oceanos*, John Adamson ve las luces de varios buques mercantes que han acudido rápidamente en su ayuda tras recibir la llamada de socorro.

En el salón principal, amigos y familiares se agrupan juntos. Unos cuantos jóvenes beben cerveza. Personas que no se conocen en absoluto se toman de la mano y forman círculos de oración. Las lágrimas corren por las mejillas de una mujer. "Ni siquiera sé nadar", solloza.

Moss y Tracy Hills cogen sus guitarras, suben al escenario y ayudan a la gente a olvidar el miedo cantando juntos.

John Adamson está demasiado angustiado para unirse a ellos. ¿Volverá a ver alguna vez a Gail y a los niños? Una azafata lo saca de sus pensamientos. Le da un golpecito en el hombro y le dice: "Necesitamos hombres fuertes para remar en el bote salvavidas". Avanza a tientas por el pasillo.

"¡Retírense hacia la popa para que haya espacio también para los demás!", grita Lorraine Betts.

Cuando el bote salvavidas choca contra el costado del barco, Adamson salta dentro. Mira a su alrededor con atención, pero no ve ningún remo. El capitán Avranas también quiere subir, pero los miembros de la tripulación lo detienen una vez más.

"¡Sin discusiones!"

La primera llamada de SOS se recibe en el Centro de Coordinación de Rescates de Ciudad del Cabo. De inmediato se emite una alerta a gran escala, movilizando a los servicios de emergencia a lo largo de la costa. "Solo espero que esto no sea una broma de mal gusto", murmura el capitán Chaz Goatley, de 36 años, despertado de un sueño.

No es ninguna broma. Frente a la costa de Coffee Bay, un transatlántico con casi 600 personas a bordo se está hundiendo. El escuadrón de helicópteros de Goatley está estacionado a unas dos horas de vuelo al suroeste del lugar del accidente y, por lo tanto, es el más cercano. Con tantas vidas en peligro, la tentación de actuar de inmediato es grande. Pero Goatley sabe que, con vientos de la fuerza de un huracán, no pueden rescatar a los pasajeros de la cubierta de un barco que se balancea ni de entre olas gigantes, y mucho menos de noche.

"Cuatro helicópteros despegarán de aquí a tiempo para llegar a Coffee Bay al amanecer y luego trasladar por aire a los pasajeros náufragos desde la cubierta hasta la costa", les dice Goatley a su tripulación. "Una vez que haya suficiente luz, otros dos los seguirán y buscarán sistemáticamente en el mar a los supervivientes".

Gail Adamson mira fijamente el casco negro del barco que tiene ante sus ojos. El capitán del petrolero Great Nancy, el primero de los cinco barcos en llegar al lugar del accidente esa noche, ha girado su embarcación para proteger del viento a la lancha salvavidas, que ahora intenta acercarse al costado del barco.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Gail ve que bajan cuerdas hacia ellos. Unos cuantos marineros se esfuerzan por amarrarlas a la proa y la popa del bote. Este choca contra el costado del barco. El agua ya se está filtrando por las grietas. Entonces aparece una escalera de cuerda, balanceándose violentamente de un lado a otro. Nadie va a lograr subir ahí con vida, piensa Gail.

Pero un marinero griego trepa y le dice al capitán del petrolero que el bote tiene mujeres y niños a bordo. Necesitan encontrar una forma más segura de rescatarlos.

Finalmente, bajan un gran cubo de goma con una cuerda. "¡Entregad a los niños!", grita un marinero. Las madres están horrorizadas. ¿Y si el cubo se vuelca y un niño cae al agua?

"¡No hay discusión! O los suben, o morirán aquí", es la respuesta.

En realidad, el hombre tiene razón, piensa Gail Adamson. El bote salvavidas no aguantará mucho más. Levanta a Kari y la coloca en el cubo, le da un beso y se da la vuelta. La niña ya está flotando hacia arriba en el cubo que se balancea violentamente y que choca contra el costado del barco varias veces. Cuando Gail vuelve a mirar, la góndola de rescate improvisada ya ha vuelto a bajar.

Luego es el turno de Samantha. Como es demasiado grande, tiene que agacharse dentro del cubo.

Gail ve cómo el cubo se esfuerza bajo el peso adicional. Mechones de cabello rubio revolotean al viento. "¡Samantha, agáchate más!", grita Gail. La mata de cabello desaparece y el cubo se eleva bruscamente.

"¡Ahora el bebé!", insta un marinero.

© CORBIS VIA GETTY IMAGES/LOUISE GUBB

Revistas.PeruRadio.net.pe

El *Oceanos* hundiéndose frente a la costa de Sudáfrica el 4 de agosto de 1991.

"Déjame subirlo yo misma", suplica Gail.

"¡No!"

Como en una pesadilla, tiene que ver cómo el marinero coge una manta y mete al bebé en el cubo con ella. Ve cómo la tormenta sacude el cubo mientras la preciada carga cuelga sobre su cabeza. El bote salvavidas se hunde en un valle, vuelve a elevarse y choca contra el casco del petrolero una vez más. "Dios mío, protégelo", suplica Gail.

Una vez que todos los niños están a salvo, las madres son izadas una por una con un arnés.

En la cubierta del Great Nancy, un marinero lleva a Gail a un camarote cálido. Allí, en una litera, el pequeño John yace gritando a todo pulmón. Sus otros dos hijos están acostados en la habitación de al lado. Gail tiene tres dedos rotos y sangrando. Muchas de las otras mujeres tienen cortes y moretones, pero ninguna está gravemente herida.

Dos horas más tarde, el bote salvavidas n.º 1, el primero en ser botado, se acerca al costado del barco. Gail, de pie en el pasillo junto a otras mujeres con la esperanza de que su esposo se encuentre entre ellas, ve a un tripulante tras otro entrar desde la cubierta, todos cargando equipaje. No logra ver ni a un solo pasajero. Nadie le dirige la palabra a los tripulantes del *Oceanos*. Las mujeres los tratan con desprecio.

Horas más tarde, el *Great Nancy* recoge a los pasajeros de un tercer bote y los sube a bordo. Están empapados, helados hasta los huesos. Cuando Gail ve a su marido, corre hacia él y lo abraza con fuerza. "Los niños están a salvo", dice entre lágrimas. John no puede articular palabra.

Revistas.PeruRadio.net.pe

“¿Hay tiburones aquí?”

Lorraine Betts sigue junto a los pescantes con Moss Hills y Julian Russell. Otros miembros de la tripulación están ayudando a los pasajeros a subir al bote. Uno de ellos es Derek Grove. “Jenny, ahora te toca a ti”, le dice con firmeza a su mujer. Mira su reloj. Son las 00:55 horas.

Con cada balanceo del barco, el bote salvavidas n.º 5 se aleja del lateral del barco y vuelve a acercarse. Cuando el barco y el bote chocan, Grove grita: “¡Saltad!”. Él es el siguiente en saltar, luego lo siguen otros, hasta que el bote se llena con unas 40 aterrorizadas personas.

La lancha se hunde en las profundidades, cuando de repente se sueltan pesados bloques de acero en el *Oceanos*. Como bolas de demolición, se precipitan con una fuerza letal sobre las cabezas de los pasajeros, estrellándose contra el costado del barco y destrozando la cubierta de la lancha.

Alguien grita: “¡Encended el motor!”

“¿Dónde está?”, pregunta Grove.

“No tenemos uno”, grita un marinero.

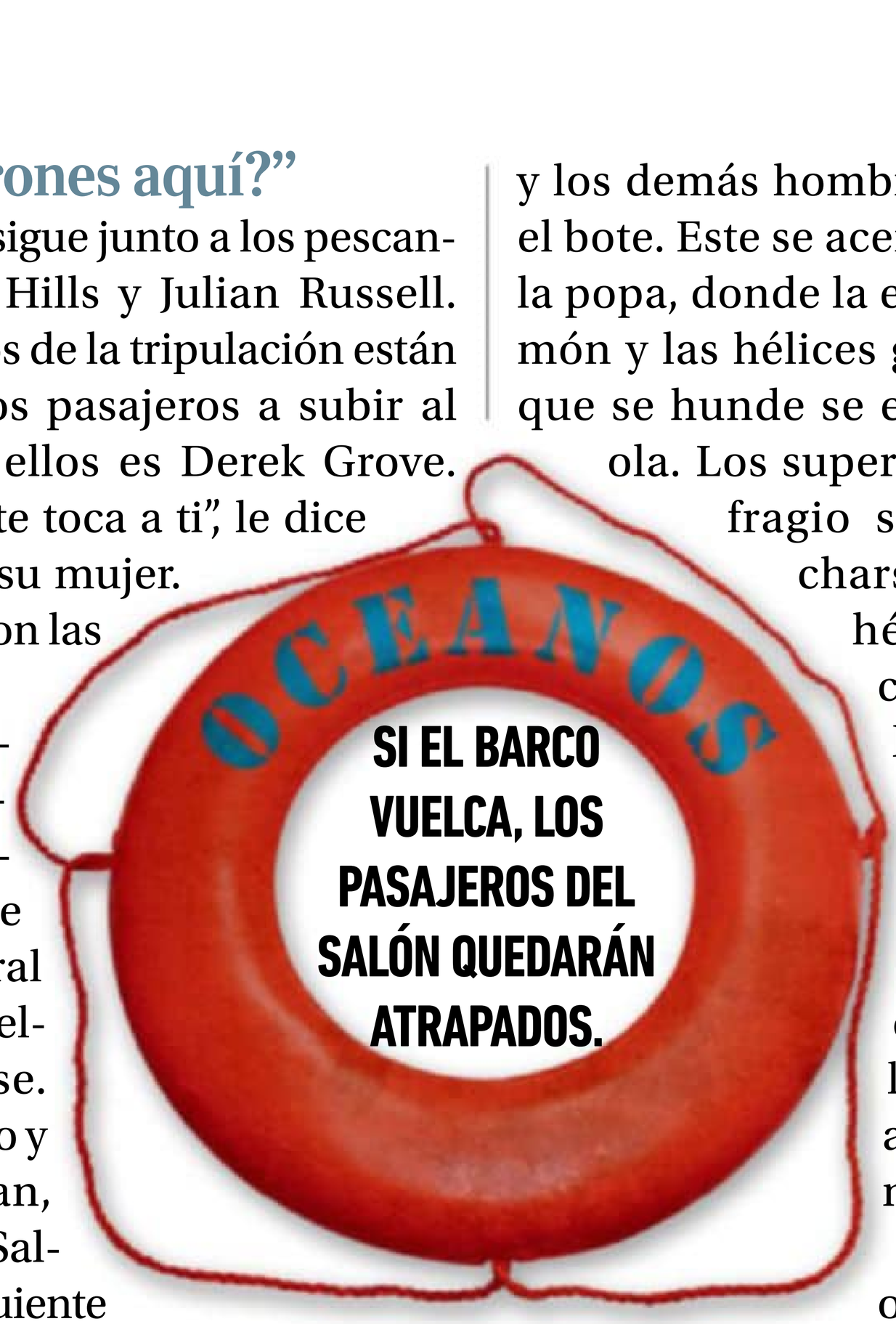
La corriente arrastra el bote de regreso hacia el *Oceanos*. Los remos se rompen como cerillas mientras Grove y los demás hombres intentan alejar el bote. Este se acerca cada vez más a la popa, donde la enorme pala del timón y las hélices gemelas del barco que se hunde se estrellan con cada ola. Los supervivientes del naufragio solo pueden agacharse al pasar por la hélice, pero entonces su bote se lanza hacia adelante y, milagrosamente, se libera.

Lorraine Betts decide que es hora de hacer un balance. Resulta que al menos 260 personas siguen a bordo.

En teoría, las ocho botes salvavidas del *Oceanos* podrían haber acomodado a las 571 personas a bordo, pero solo cinco botes lograron escapar, y ni siquiera esos estaban completamente ocupados. Dos se lanzaron vacíos debido a fallos técnicos, y un tercero se atascó mientras se bajaba al agua, lo que obligó a los pasajeros a volver a subir.

A las tres en punto, el buque portacontenedores holandés *Nedlloyd Mauritius* transmite por radio: “*Oceanos*, estamos lanzando un bote e intentamos acercarnos a su lateral. ¿Cuánto tiempo les queda?”

“Quizás dos horas”, responde Moss Hills, quien acaba de asumir la guardia en el puente. “Ya no nos quedan botes



Revistas.PeruRadio.net.pe

salvavidas, pero todavía hay más de 200 personas a bordo".

Cada vez que el *Oceanos* se inclina a estribor, da la sensación de que la más mínima sacudida adicional podría hacer que se voltee. Lorraine Betts lo sabe: si el barco se voltea, los pasajeros del salón quedarán atrapados. "Lleven a la gente a la cubierta de ocio", les dice a los ayudantes.

El bote salvavidas del *Mauritius* no puede acercarse al *Oceanos* en medio de este mar agitado, pero se mantiene cerca para rescatar a los supervivientes en caso de que el barco se hunda repentinamente. Tropezando, cayéndose, arrastrándose a cuatro patas, los pasajeros se arrastran fuera del salón hacia la cubierta. Entre ellos se encuentran Piet Niemand, de 42 años, su prometida Angela Stavrou y su hijo adulto Peter.

"¿Hay tiburones por aquí?", pregunta Angela.

"No, cariño", le asegura Piet, a pesar de saber muy bien que esta costa es territorio de los grandes tiburones blancos.

Las olas ya están golpeando la barandilla. Las sillas de plástico se deslizan por la cubierta hacia el agua.

"Quizás tengáis que saltar al agua", les dice Lorraine Betts a las personas. "Pero hay un bote salvavidas allí detrás que os recogerá". Luego le dice a Boltman: "Quiero que vayas al puente de mando".

"No sé cómo manejar una radio".

"Pues ahora es tu oportunidad de aprender".

"¡Increíble!"

Los helicópteros de rescate 407 y 406 aterrizan en una colina no muy lejos de Coffee Bay, pero dejan encendidas sus luces de aterrizaje para guiar a los helicópteros 413 y 414. Son las 5:45 a. m.

"Los helicópteros 406 y 414 despegarán primero para verificar si hay algún obstáculo para nosotros en la cubierta", les dice el capitán Goatley a sus hombres. "Mientras tanto, los otros dos helicópteros pueden reabastecerse".

Señalando a los buzos de la Armada Paul Whiley y Gary Scoular, continúa: "Una vez que las cubiertas estén despejadas, los bajaremos a ambos para que puedan explicarles a los pasajeros cómo se llevará a cabo la operación de rescate. Luego, los helicópteros 407 y 413 se unirán a nosotros".

Al volar hacia la niebla matutina, Goatley divisa el casco blanco del *Oceanos*, azotado por las olas. La proa y las barandillas de estribor ya están sumergidas; las hélices y la pala del timón sobresalen bastante del agua.

El helicóptero 414 evalúa la situación y determina que hay un cable de acero grueso tendido a lo largo de la cubierta en medio del barco. Los buzos Scoular y Whiley tendrán que retirar primero este y otros obstáculos. Cuando los dos son bajados desde el helicóptero, los pasajeros los vitorean.

Moss Hills ve que Scoular comienza los preparativos para el rescate y le ofrece su ayuda.

Revistas.PeruRadio.net.pe

"Puedes sujetar a la gente con el arnés", explica Scoular. "¿Dónde está la tripulación?"

"Se han ido en los botes".

"Increíble", dice Scoular.

Whiley toma el mando en la cubierta de popa, donde instala una segunda estación de puente aéreo. Les muestra a los pasajeros cómo usar la hebilla para ajustar el arnés a la cuerda de rescate.

"Vamos a subir a dos personas a la vez. Bueno, ¿quién quiere ir?"

Una joven empleada de una agencia de viajes es la primera. Mientras Whiley ajusta la hebilla a la mujer, el capitán Avranas se desliza en el segundo arnés. Whiley se encoge de hombros y lo deja hacer.

Cuando vuelven a bajar la cuerda, el oficial de radio se abre paso hacia adelante. Paul Whiley no tiene tiempo para discutir y le abrocha el arnés. Luego suben al helicóptero el sobrecargo del barco y un marinero. El primer helicóptero se lleva a siete personas: el capitán, dos oficiales, un marinero y tres mujeres.

Mientras el siguiente helicóptero se coloca en posición, Piet Niemand y Angela Stavrou están al frente de la fila. Pero después de que Piet le haya dado un beso de despedida a su prometida y sepa que ya nada le puede pasar a ella, mira a su alrededor. "Todavía hay mucha gente asustada aquí", le dice a su hijo Peter. Se acerca a Whiley y le dice: "Me parece que te vendría bien un poco de ayuda".

Se engancha al buzo de la Armada para mantenerlo en su lugar, quien, con su brazo libre, tira de dos personas a la vez por la superficie inclinada. Mientras Whiley se ocupa de los arneses, Niemand calma los ánimos. "Soltad la barandilla", instan Niemand y Whiley a los pasajeros mientras les ajustan los arneses y aprietan las hebillas. Luego hacen la señal con la mano para despegar.

El ingeniero de vuelo en el helicóptero arranca a la gente de la cubierta de un tirón y los recoge como si fueran peces en un sedal. Una vez que la máquina está llena, el piloto se dirige hacia la costa para dejar sitio al siguiente helicóptero.

"¡Subid a las mujeres!"

Al amanecer, el barco de arrastre noruego *Anik* se dirige hacia el bote salvavidas n.º 5. Un marinero del *Oceanos* salta hacia una cuerda que cuelga, es lanzado contra el costado del barco de arrastre y cae al agua.

" ¡Hombre al agua!"

El mar se traga al marinero, pero lo escupe de inmediato. Entonces, un salvavidas del *Anik* cae al agua junto a él. Desesperadamente, se aferra a él y lo suben a bordo.

"¡Subid a las mujeres!", gritan algunos tripulantes del pesquero, pero todos se apartan ante semejante baile de la muerte.

Poco a poco, el bote salvavidas es arrastrado hacia la vorágine de la estela espumosa del *Anik* y, por lo tanto, a una peligrosa proximidad de la hélice. Alertado por los gritos, el capitán de-

Revistas.PeruRadio.net.pe

Los socorristas transportan a una persona herida rescatada en helicóptero del *Oceanos*.

© PICTURE ALLIANCE / ASSOCIATED PRESS /GARY HORLOR

tiene el motor en el último segundo. El bote salvavidas n.º 5 se libera del peligroso vórtice. El *Anik* se aleja.

Pasan dos horas antes de que el *Nedlloyd Mauritius* intente un rescate. El petrolero y el bote salvavidas chocan entre las olas con tal fuerza que salen volando pedazos de madera del bote. El agua entra a raudales. Se despliega una red de rescate a lo largo del costado del barco.

Derek Grove oye a un hombre suplicarle a su esposa: "¡Por favor, vete! Así al menos quedará uno de nosotros para los niños". Él la levanta y casi la arroja por la borda. Ella sale volando contra el costado del barco, se aferra a la red y es izada.

Se acerca otro barco. El capitán del carguero polaco *Kaszuby II* hace bajar las defensas para amortiguar el impacto del bote salvavidas contra el costado del barco. Dos marineros descienden en una red de carga para encargarse del rescate.

A los náufragos los suben en grupos de tres o cuatro. Derek Grove se asegura de que Jenny suba a salvo, luego espera con los otros hombres hasta que llega su turno. Los marineros del Kaszuby traen mantas y ropa seca.

En tierra, los equipos de rescate han establecido un centro de operaciones en un hostal. Cuando llega el primer helicóptero con los supervivientes, se apresuran a ayudar a bajar a las siete personas rescatadas.

El capitán Avranas entra en el hostal y se sienta solo en un rincón. Parece distraído y no hace ningún gesto para informar a sus rescatistas sobre la situación en su barco. Al parecer, no le preocupa en lo más mínimo el destino de las 250 personas que ha dejado a bordo.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Más helicópteros aterrizan con su preciada carga. A medida que aumenta el número de supervivientes, también crece la ansiedad de quienes saben que sus seres queridos siguen a bordo del *Oceanos*. Una mujer está a punto de llorar cuando llega otro helicóptero sin su marido. Muchos mueven los labios en una oración silenciosa. Una niña solloza en silencio.

"¡Buen trabajo!"

Mientras Gary Scoular da la señal para despegar de nuevo, ve al ingeniero de vuelo del helicóptero 414 señalando a los pasajeros con un gesto de advertencia. Se da cuenta: el tiempo se está acabando.

Recuerda haber visto unas cuantas lanchas inflables en la proa del *Oceanos*. Le pide a Moss Hills que se encargue de los arneses. "Asegúrate de ajustar bien las correas debajo de sus axilas", le indica. "Si quedan demasiado bajas, la sacudida cuando se pongan en marcha los cabrestantes podría romperles la espalda".

Luego, Scoular baja a la cubierta de proa. Mientras arrastra una de las lanchas inflables por la cubierta, la tormenta se la lleva. Una segunda lancha resulta dañada. Finalmente, logra meter una tercera en el agua y se lanza a ella, pero no puede encender el motor.

Ocupado con el motor rebelde, de repente ve la enorme hélice del barco sobre él. El casco del *Oceanos* se hunde en un valle de la ola y arrastra la lancha a las profundidades, bajo la quilla. Scoular ni siquiera tiene tiempo de recuperar el aliento. Envuelve con sus brazos una de las palas de la hélice. Y hacia abajo va. Una banda de hierro le aprieta el pecho. Con una lentitud agonizante, una ola levanta la quilla. La hélice vuelve a asomar. Jadeando en busca de aire, Scoular cae al agua. La lancha ha desaparecido.

El experimentado buzo nada hacia la proa, aprovechando la corriente, divisa una cuerda y se impulsa a bordo. Inmediatamente después, intenta botar otra lancha. Sus fuerzas se están agotando, pero sigue esforzándose hasta que, de repente, aparece un miembro de la tripulación. Se saludan con un gesto y juntos botan la última lancha. Scoular salta por la borda y se sube a ella.

El motor arranca.

Scoular saluda con la mano a Lorraine Betts, que está en la cubierta del helicóptero, y grita: "¡Traed gente aquí!"

Revistas.PeruRadio.net.pe

Julian Russell extiende una cuerda de seguridad a lo largo de la cubierta, y Lorraine Betts insta a un grupo de pasajeros jóvenes a que la sigan. Uno se niega. Está frotándole las manos a una anciana para calentárselas, ya que está temblando de frío. "No puedo dejarla sola", dice.

Las olas rompen contra la proa. Los bidones de combustible ruedan por la cubierta.

"¡Salta al agua!", grita Scoular. "Yo te sacaré de ahí". Cuando alguien que no sabe nadar duda, Russell lo agarra por el chaleco salvavidas y salta al agua con él.

La quilla del bote está rota. Scoular le pide a Russell que se siente en la proa para hacer de contrapeso. Luego, entre los dos hacen seis viajes de ida y vuelta entre el *Oceanos* y el bote salvavidas del Nedlloyd, rescatando a un total de 40 personas.

"¡Tú también súbete!", le grita Scoular a Lorraine Betts. Ella regresa al puente para contar a los pasajeros que quedan. Solo quedan unas pocas docenas. "Moss", dice al regresar, "los helicópteros ya pueden encargarse solos. Se supone que debo subirme al bote".

"¡Buen trabajo, Lorraine!", elogia Moss a Hills. "Tú lo has dirigido todo". La guía turística se lanza al agua: su reloj se detiene a las 10:20 horas.

En el puente, Robin Boltman mantiene contacto por radio con la gente del hostal. Con un bolígrafo en la mano, va marcando en la pernera de su pantalón cada par de pasajeros que recogen los helicópteros. Unos cuantos jóvenes fuertes se turnan para abrochar los arneses, una tarea de la que inicialmente se había encargado Scoular.

Por fin, es el turno de Piet Niemand y su hijo Peter. Hasta ahora, Peter se había negado a abandonar el barco sin su padre. Niemand sostiene en sus brazos a una anciana; está tan agotada que apenas se mantiene en pie.

"Hijo, lleva a la señora contigo y, cuando llegues a tierra, dile a Angela que estoy bien".

Peter sonríe a la temblorosa mujer. "¡Agárrate a mí tan fuerte como puedas!" Ella le rodea el cuello con los brazos y los elevan a los dos.

Los socorristas del puente aéreo de popa terminan antes de lo esperado. "Busquemos de nuevo en el barco, Piet", dice Paul Whiley. Se dirigen a lo largo de la barandilla hacia el salón principal. En la cubierta superior, ven a Robin Boltman bajando del puente de mando.

"¿Ya se han ido todos?", le pregunta Whiley.

Boltman niega con la cabeza. "Según mis cálculos, aún deberían quedar 14 pasajeros a bordo". El *Oceanos* se inclina fuertemente hacia estribor y no logra enderezarse. La barandilla está sumergida casi constantemente.

"¿Dónde están los helicópteros?", pregunta Boltman. "Este barco no aguantará mucho más".

"Probablemente estén repostando", responde Whiley.

Revistas.PeruRadio.net.pe

De hecho, todos los motores se han quedado sin combustible al mismo tiempo. El punto de reabastecimiento más cercano está a unos 40 kilómetros de distancia.

Mientras Piet Niemand y Paul Whiley, así como Moss y Tracy Hills, se aferran a la barandilla de la cubierta de helicópteros, Boltman regresa al puente por última vez y envía un mensaje final por radio: "El *Oceanos* podría hundirse en cualquier momento. Me voy del puente".

Boltman saluda con la mano a Gary Scoular y a Julian Russell, quienes están a la espera en su bote por si el barco se hunde de repente. Durante todas esas horas, el frenesí de los esfuerzos de rescate había mantenido a raya el miedo de los involucrados. Ahora que el tiempo parece haberse detenido de repente, tienen tiempo para volver a pensar.

Tracy Hills reza para que ella o Moss sobrevivan y así puedan criar a su hija Amber.

Moss la rodea con el brazo; ella es la única mujer que aún queda a bordo. Él se alegra de que ella haya insistido en quedarse con él, pero aún así preferiría que estuviera a salvo. "Es que no quería perderte de vista", dice ella, esbozando una sonrisa forzada.

"¡Ahí están los helicópteros!", grita Niemand. Unos cuantos puntos oscuros vuelan hacia ellos justo por encima del agua. Los 14 pasajeros restantes son rescatados primero. Luego vienen Moss y Tracy Hills, Boltman y el marinero que ayudó a Scoular a botar el bote. Tracy siente que un peso se le quita de encima al ocupar su lugar en el helicóptero. Pronto, Moss y ella estarán con Amber.

Ahora solo quedan Whiley y Niemand. Se abren paso desde la popa hasta la proa y revisan el centro del barco por última vez para asegurarse de que todo esté bien.

"¿Queda alguien ahí?", grita Whiley hacia el pasillo. No se oye nada, salvo gemidos y crujidos. En el bar del salón principal, se dan el gusto de tomar una Coca-Cola entre los fragmentos y escom-

Lorraine Betts durante una conferencia de prensa en agosto de 1991.

© PICTURE ALLIANCE / ASSOCIATED PRESS / GREG MARINOVICH

Revistas.PeruRadio.net.pe

bros. Poco después, escuchan el zumbido de los rotores en la cubierta.

El trabajo está hecho. Es hora de irse. "¡Salgamos de aquí!", decide Whiley. "¡Ahí están!".

Cuando Hills y Boltman bajan del helicóptero en el hostal, los pasajeros los reconocen de inmediato. Los náufragos los rodean, charlando y riendo mientras les dan palmadas en los hombros. Niemand, Whiley, Scoular y Russell también son recibidos como héroes al llegar a tierra.

Piet Niemand abraza a su prometida Angela y la mantiene cerca suyo durante un largo rato. "Estoy orgulloso de ti, papá", le dice su hijo Peter. El *Oceanos* se hunde en su tumba acuática a las 13:46 horas

Al día siguiente, el *Great Nancy* atraca en Durban con 176 supervivientes a bordo, y el *Kaszuby II* con 106. El *Nedlloyd Mauritius* trae a 51 supervivientes —entre ellos, Lorraine Betts— y otros dos barcos traen a unos cuantos más.

Unas 226 personas fueron trasladadas a tierra en aviones de rescate. Guías turísticos, guitarristas, magos y un puñado de pasajeros, junto con equipos de rescate profesionales, lograron la mayor hazaña de sus vidas.

Había 571 personas en peligro en el mar y todas fueron rescatadas..

Tecnología

Al ocurrir lo impensable, el transatlántico se convirtió en el símbolo de las consecuencias de la fe ciega en la tecnología. El Titanic encarnaba los albores del siglo XX y se convirtió después en un monumento a los aspectos negativos de la tecnología.

JAMES CAMERON, CINEASTA CANADIENSE

Camino interior

El estómago y la vejiga del ser humano absorben todo aquello con lo que se alimenta. Cuando estos dos órganos reciben demasiada comida y bebida, provocan en todo el cuerpo una tormenta de jugos nocivos, como los elementos, según la naturaleza del ser humano. El ser humano tiene en su interior tres caminos por los que discurre su vida: el alma, el cuerpo y los sentidos.

HILDEGARDA DE BINGEN, MONJA ALEMANA (1098–1179).

Matices

La rapidez es sublime, y la lentitud, majestuosa.

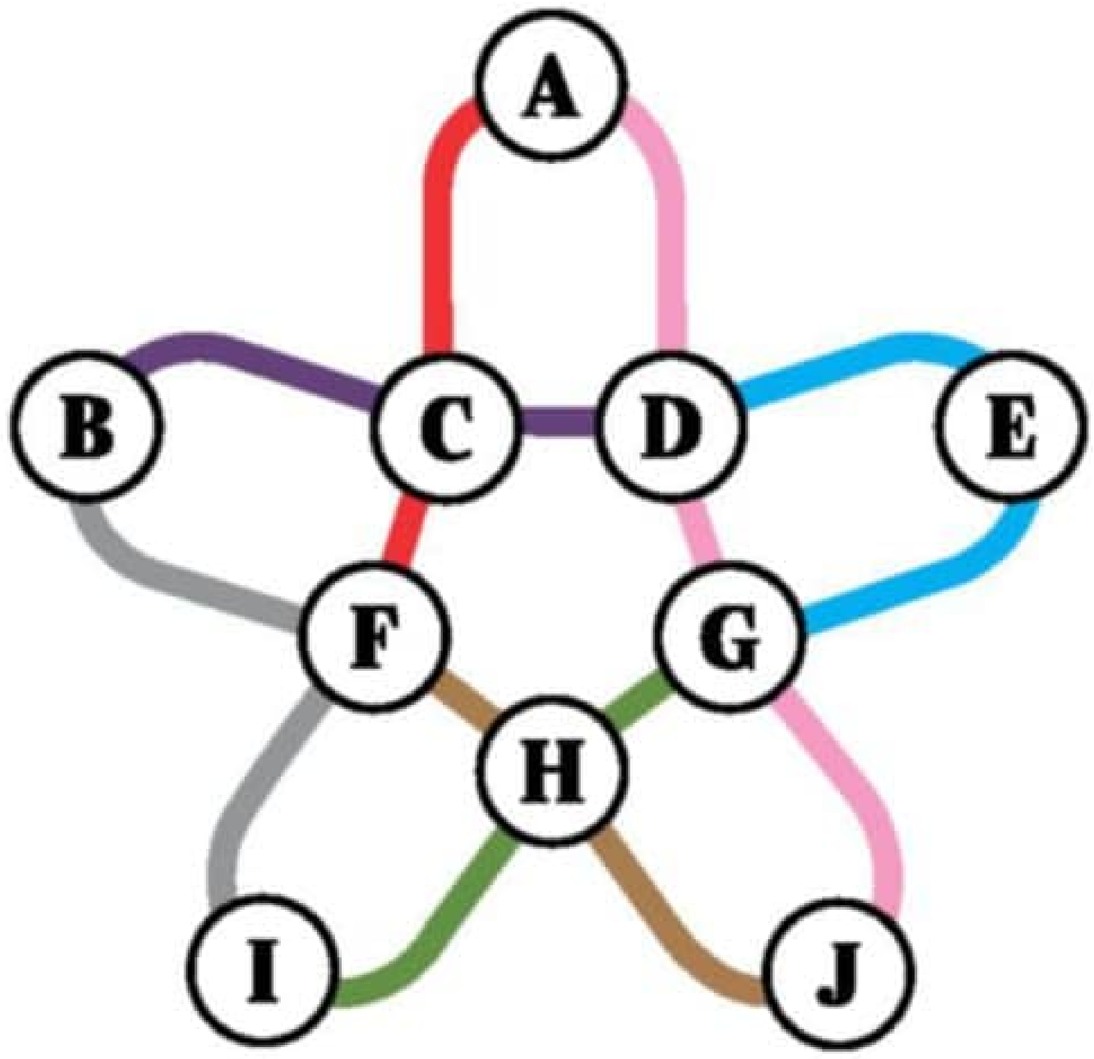
ANTOINE DE RIVAROL, ESCRITOR FRANCÉS (1753-1801)

Revistas.PeruRadio.net.pe

ROMPECABEZAS

Anótalo con tiza

FÁCIL Las hermanas Rosana e Isabel están jugando con tiza en la entrada de su casa. Rosana dibuja la figura de la derecha usando diferentes colores y luego etiqueta varios puntos de su diseño, como se muestra.



Rosana le enseña a Isabel que se puede ir de A a B siguiendo la línea roja hasta C y luego la línea morada hasta B. Esta ruta usa dos colores. Pero hay dos puntos entre los que se necesitan tres o más colores para desplazarse.

¿Puedes encontrarlos?

Teoría de las cuerdas

FÁCIL Mientras se ensarta la pulsera que se ve abajo, ¿cómo deberían ser las próximas dos cuentas?

DARREN RIGBY (ANÓTALO CON TIZA).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Deletréalo

DIFÍCIL Estas nueve combinaciones de letras tienen algo en común. ¿Qué es?

Pista: Otras comparten esta característica, pero "as" es la única combinación de dos letras —y la única con una S— que la tiene.

AS
CHI
LAG

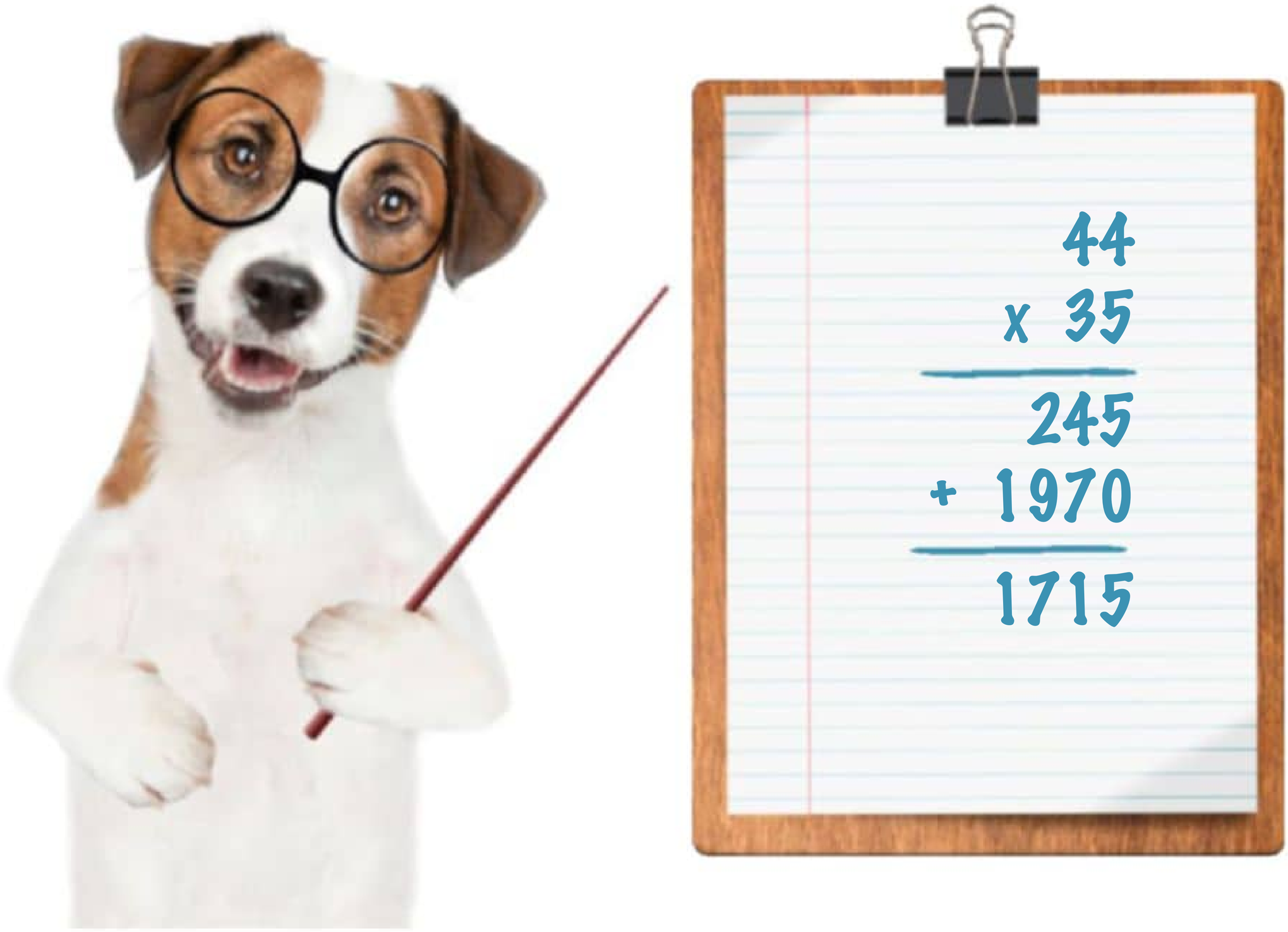
COB
CAKE
JADE

ABLE

CAGED
FADED

Deberes

DIFÍCIL El cálculo de multiplicación que se muestra a continuación es incorrecto, pero ¿puedes corregirlo simplemente intercambiando dos de los dígitos?



EMILY GOODMAN (TEORÍA DE LAS CUERDAS, DELETRÉALO). DARREN RIGBY (EL PERRO HIZO UN ANAGRAMA CON MI TAREA). ERMOLAEV ALEXANDR/STOCK.ADOBE.COM (PERRO). LIFEPNG/STOCK.ADOBE.COM (CARPETA)

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

SOLUCIONES

Anótalo

E y F.

Teoría de las cuerdas

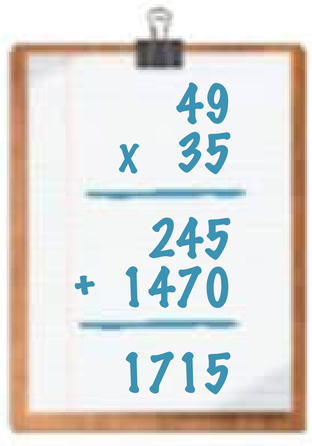
Las formas se alternan entre círculos y cuadrados, mientras que los tres colores van rotando. Por lo tanto, de hecho, la secuencia de las seis cuentas que se muestra se repetirá.

Deletréalo

Asigna a cada letra un valor según su posición en el alfabeto anglosajón (26 letras: A = 1, B = 2, C = 3, etc.). La suma de las letras de cada palabra es 20. Como la S es la 19, la única que la contiene y cuya suma es 20 es "*as*".

Deberes

Intercambia el segundo 4 del número de arriba por el 9 de la cuarta fila.



Libérate

C	B	C	C
A	C	C	B
A	B	A	B
B	B	A	A

FRASER SIMPSON (LIBÉRALO)

Libéralo

MEDIO Coloca una A, una B o una C en cada casilla vacía de esta cuadrícula. Ningún conjunto de tres casillas consecutivas en una línea horizontal, vertical o diagonal puede contener un conjunto de letras idénticas (como B-B-B) ni un conjunto de tres letras diferentes (como C-A-B). ¿Puedes crear una cuadrícula sin conjuntos de este tipo?

	B	C	
			B
	B		B
			A

TRIVIAL

Especial Fiestas de Verano

1. ¿Qué fiesta de origen pagano, luego vinculada al cristianismo, se basa en la purificación y el fuego?

a) La Romería Vikinga
b) Las hogueras de San Juan
c) La Tomatina
d) La Feria de Málaga

2. ¿Qué fiesta da comienzo con el descenso de una persona que se descuelga desde la plaza de su Ayuntamiento colgada de un paraguas por una cuerda?

a) Sanfermines de Pamplona
b) Fiestas de la Virgen Blanca, en Vitoria
c) Fiestas del Apóstol Santiago en Santiago de Compotela
d) Fiesta del Agua de Vilagarcía de Arousa, en Pontevedra

3. ¿Cómo comienzan cada mañana los encierros en honor a San Fermín, que empiezan el 7 de julio en Pamplona?

a) Con un disparo
b) Con una campanada
c) Con un cohete
d) Con una flauta

4. ¿Qué evento festivo, que tiene lugar en agosto, se caracteriza por una batalla masiva de un fruto rojo?

a) La vendimia
b) La Tomatina
c) La feria de Málaga
d) La Semana Grande de Bilbao

5. ¿En qué año comenzaron a celebrarse de manera organizada las Carreras de Caballos en la playa de San Lúcar de Barrameda, en Cádiz, cuyo origen se sitúa en carreras informales para transportar pescado del puerto a los mercados?

a) 1920
b) 1945
c) 1845
d) 1240

6. ¿De dónde viene el chotis, el baile popular de Madrid, que se baila en las fiestas tradicionales, como las Fiestas de la Paloma del 15 de agosto?

a) De los romanos
b) De los árabes
c) De Bohemia (actual República Checa)
d) De Italia

7. ¿En qué ciudad andaluza se conmemora la toma de la ciudad

IMAGEN GENERADA POR IAGEN

Revistas.PeruRadio.net.pe

por los Reyes Católicos para unirla a la Corona de Castilla con la Feria de Agosto?

a) Cádiz
b) Sevilla
c) Granada
d) Málaga

8. ¿En qué fiestas de verano ligadas a los caballos se lanzan avellanas vacías, como antigua tradición de cortejo de los jóvenes?

a) Sant Joan de Ciutadella, en Menorca
b) Martes Mayor de Plasencia
c) Los Sanfermines de Pamplona
d) La Feria de Málaga

9. ¿Qué localidad celebra las fiestas en honor a su patrón con el lanzamiento de agua por los balcones, hasta que todo el mundo acaba empapado?

a) Buñol, en Valencia
b) Vilagarcía de Arousa, en Pontevedra
c) San Juan, en Alicante
d) Barcelona

10. ¿En qué fiesta de una de nuestras islas se agitan ramas de pino y eucalipto en una bajada desde la montaña hasta llegar al mar?

a) Tenerife
b) Mallorca
c) Gran Canaria
d) La Palma

11. ¿Qué fiesta, declarada de Interés Turístico Internacional, se celebra el primer domingo de agosto con una llegada en barco regando de vino a los asistentes?

a) La Romería Vikinga (Pontevedra)
b) La fiesta del Carmen de Vigo
c) La fiesta marinera de Nuestra Señora de Guía en Ribadesella (Asturias)
d) El descenso del Sella (Asturias)

12. ¿En qué ciudad de la península, que no tiene mar, se produce una reivindicativa batalla naval a finales de julio?

a) Ciudad Real
b) Madrid
c) Badajoz
d) Zamora

Respuestas

1. b) Las hogueras de San Juan, en Alicante, en el solsticio de verano. **2. b)** Las fiestas de la Virgen Blanca, en Vitoria, con la Bajada de Celedón. **3. c)** El chupinazo se hace con el lanzamiento de un cohete. **4. b)** La Tomatina de Buñol (Valencia). **5. c)** En 1845 comenzaron a celebrarse de manera organizada las carreras de caballos en las playas de Sanlúcar de Barrameda, junto a la desembocadura del río Guadalquivir. **6. c)** Bohemia, proviene del término *Schottisch*, que en alemán significa escocés. **7. d)** Málaga. **8. a)** En las fiestas de Sant Joan de Ciutadella, en Menorca. **9. b)** En la Fiesta del Agua de Vilagarcía de Arousa, en Pontevedra. **10. c)** En la Fiesta de La Rama de Agaete (Gran Canaria). **11. a)** La Romería Vikinga de Catoira, en Pontevedra. **12. b)** La Batalla Naval de Vallekas tiene lugar en el distrito del mismo nombre, en Madrid.

Revistas.PeruRadio.net.pe

VOCABULARIO

Salvador Gutiérrez Ordóñez
de la Real Academia Española (RAE)

“Era siempre una emoción hablar con José Manuel Blecua de todo lo que cabe en las palabras, seres vivos que se escapan de los diccionarios para respirar entre las personas”.
(L. García Montero)

1. amnesia **A** Pérdida de fuerza muscular. **B** Disfunción en la orina. **C** Pérdida de memoria.

2. insurrección **A** Acto de despertarse de forma repentina. **B** Desacuerdo la autoridad. **C** Sublevación.

3. figurante **A** Persona que interviene en anuncios publicitarios. **B** Actor de cómic. **C** Persona que interviene en una representación de cine sin palabras.

4. perjurio **A** Acto de emitir un juramento. **B** Intervención de un guarda jurado. **C** Juramento en falso.

5. oligopolio **A** Concentración de poder en una minoría. **B** Poder centrado en las clases bajas. **C** Problema de discapacidad.

6. paroxismo **A** Parecido extremo. **B** Exaltación extrema de sentimientos. **C** Odio extremo hacia el enemigo.

7. colofón **A** Recipiente de cristal para líquidos. **B** Comunicación oficial secreta. **C** Remate final de un proceso.

8. miríada **A** Un centenar de miles. **B** Ala o parte de un ejército persa. **C** Cantidad muy grande indefinida.

9. enclave **A** Zona donde se insertan los clavos. **B** Territorio circunscrito en el interior de otro. **C** Lugar donde se reúnen los cardenales.

10. sosia **A** Persona que se parece mucho a otra. **B** Miembro de una sociedad. **C** Alimento carente de sal.

11. dilema **A** Diadema de doble fila de joyas. **B** Problema psíquico agudo. **C** Problema de elegir entre dos opciones contrarias.

12. neologismo **A** Voz novedosa en una lengua. **B** Prenda o artículo de furiosa actualidad. **C** Silogismo que aporta novedad argumentativa.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vocabulario
RESPUESTAS

1. amnesia (C) Pérdida de memoria: "No surge porque, enfermos de amnesia, los españoles hayan decidido recuperar memoria".

2. insurrección (C) Sublevación: "llamaron, ellos también, a la insurrección contra diferentes gobiernos de la República".

3. figurante (C) Persona que interviene en una representación de cine sin palabras: "...se niega a que le asignen el papel de víctima o de figurante en ese universo cinematográfico".

4. perjurio (C) Juramento en falso: "... para determinar si cometió perjurio en las demandas civiles presentadas".

5. oligopolio (A) Concentración de poder en una minoría: "Luis Enrique y Mikel Arteta marchan a Budapest para profundizar una tendencia que ya se parece a un oligopolio".

6. paroxismo (B) Exaltación extrema de sentimientos: "Las chicas se identifican con ella hasta el paroxismo".

7. colofón (C) Remate final de un proceso: "El colofón es la creación de un fondo para resarcir a quienes él considere represaliados por el Gobierno".

8. miríada (C) Cantidad muy grande indefinida: "La miríada de misivas del criminal revelan su desesperación".

9. enclave (B) Territorio circunscrito en el interior de otro: "El enclave se encuentra al norte del río Litani".

10. sosia (A) Persona que se parece mucho a otra: " Ya no tienen sentido esas historias en que era necesario un parecido asombroso, un sosia, para sustituir a alguien".

11. dilema (C) Problema de elegir entre dos opciones contrarias: "A un robot le habría estallado la cabeza con algunos dilemas que Sol me supo aclarar".

12. neologismo (A) Voz novedosa en una lengua: "Le descubrieron un neologismo que le resultó valioso: los selectores".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor
8 - 10: correcto
11 - 12: excelente

Revistas.PeruRadio.net.pe

PRÓXIMO MES

Seguridad en el hogar

Cómo prevenir los habituales y peligrosos accidentes domésticos.

ANETE LUSINA/PEXELS

Gisèlle Pellicot: una mujer valiente

El caso de violación contra su exmarido conmocionó al mundo. Su reacción despertó admiración.

Gracias por encontrarme

De adolescente, conocí a un desconocido que cambió mi vida. Veinte años después, fui en su búsqueda.

¿Eres una persona resiliente?

Saber cómo gestionar las emociones negativas puede definitivamente ayudarnos a vivir mejor.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ÚLTIMA RISA

Dentadura artificial

Nieve artificial

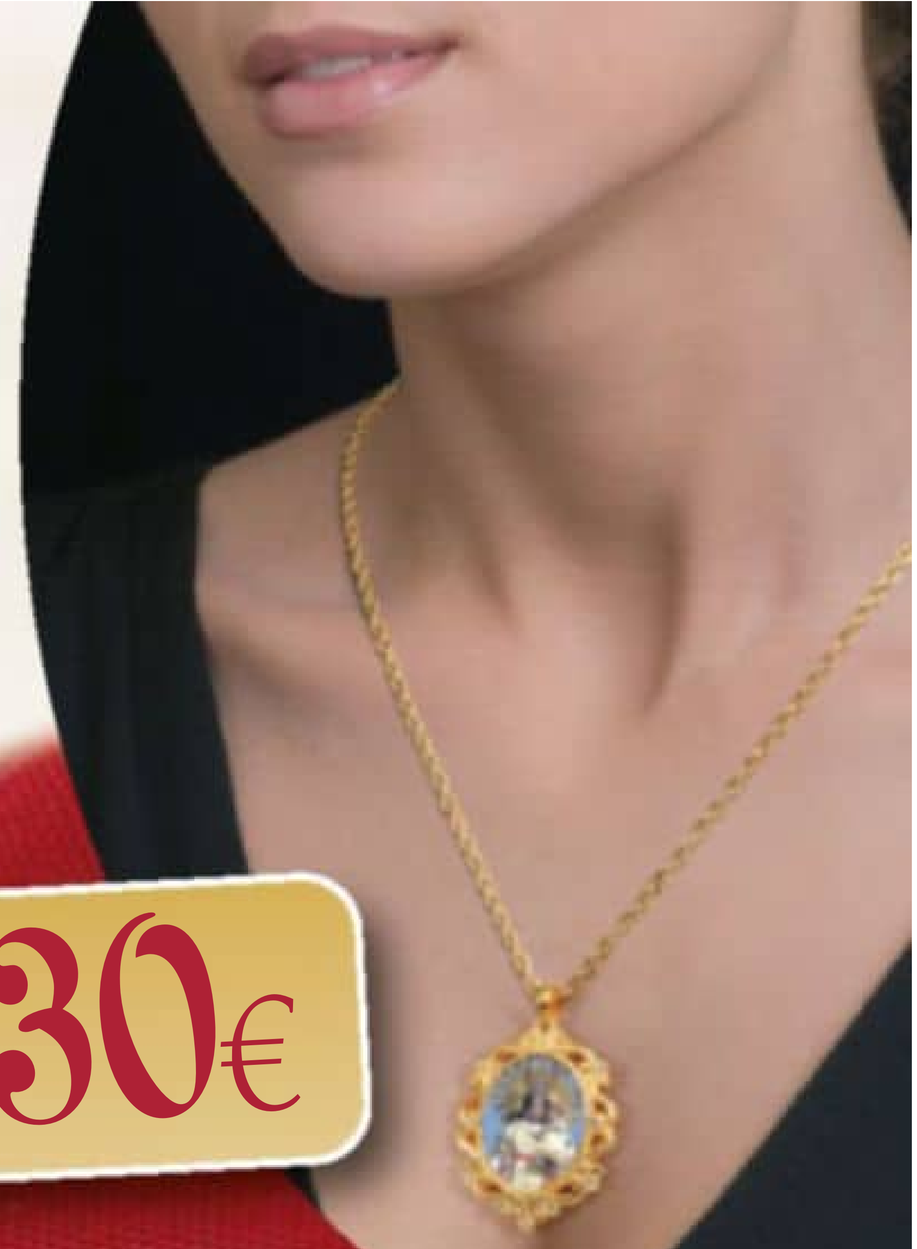
Inteligencia artificial

ILUSTRACIÓN: *Beck*

Revistas.PeruRadio.net.pe

Oro y el cristal más bello del mundo rinden homenaje a una de las Vírgenes más veneradas por los creyentes

Medalla Virgen de los Desamparados



POR SOLO 30€

Una joya muy especial para llevar cerca de su corazón y sentir su protección

Acabada en ORO DE 1ª LEY
9 CRISTALES DE SWAROVSKI®

En el dorso de la medalla encontrará el nombre de la Virgen adornado con un bonito diseño

Con cadena a juego de 60 cm, también acabada en Oro de 1ª Ley

Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG

REGALO ESPECIAL GRATIS
para los lectores de
Selecciones READER'S DIGEST

Consiga la **Medalla Virgen de los Desamparados** por **solo 30€** *(más 4,95€ de gastos de envío)*

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA
Avda. de Manoteras 50
28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EY28

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: © LIGHTFIELD STUDIOS / ADOBE STOCK

Fabricado en papel

página 84

Revistas.PeruRadio.net.pe